

Ellen G. White Estate

# CHRISTELIJKE GEZONDHEIDSLEER

ELLEN G. WHITE



---

# **Christelijke Gezondheidsleer**

---

**Ellen G. White**

**1899**

**Copyright © 2013  
Ellen G. White Estate, Inc.**



## **Information about this Book**

### **Overview**

This eBook is provided by the [Ellen G. White Estate](#). It is included in the larger free [Online Books](#) collection on the Ellen G. White Estate Web site.

### **About the Author**

Ellen G. White (1827-1915) is considered the most widely translated American author, her works having been published in more than 160 languages. She wrote more than 100,000 pages on a wide variety of spiritual and practical topics. Guided by the Holy Spirit, she exalted Jesus and pointed to the Scriptures as the basis of one's faith.

### **Further Links**

[A Brief Biography of Ellen G. White](#)  
[About the Ellen G. White Estate](#)

### **End User License Agreement**

The viewing, printing or downloading of this book grants you only a limited, nonexclusive and nontransferable license for use solely by you for your own personal use. This license does not permit republication, distribution, assignment, sublicense, sale, preparation of derivative works, or other use. Any unauthorized use of this book terminates the license granted hereby.

### **Further Information**

For more information about the author, publishers, or how you can support this service, please contact the Ellen G. White Estate at [mail@whiteestate.org](mailto:mail@whiteestate.org). We are thankful for your interest and feedback and wish you God's blessing as you read.

## VOORREDE.

Jezus Christus is de hoeksteen, waarop alles, wat den geloovige tot heil dient, rust. Naar Hem moet de Christen de waarde van iedere zaak meten, zoo ook de matigheid, als eene der Christelijke deugden. 2 Petrus 1: 6. Zelfverloochening, en wel uit vrije geestesdrang, is de Goddelijke adem, die door het geheele Christendom waait, en lichaam, ziel en geest doordringt en heiligt. Dit stelt Paulus zoo duidelijk voor in 1 Kor. 9: 24; 10: 12. — Wanneer reeds zij, die in de Grieksche spelen in het strijdperk traden, geneesheeren, schermmeesters, een nauwkeurig diëet, alsmede altijddurende oefening en ontelbare andere onthoudingsregelen noodig hadden, en nalatigheid, zelfs in het geringste, alles kon bederven, hoeveel te meer moet de Christen, die niet met vleesch en bloed kampt, maar met de geestelijke boosheden in de lucht, de wellusten van zijn lichaam bedwingen en er op letten, het gezond en ongeschonden te bewaren opdat de Heilige Geest het als Zijnen tempel versieren kan en hij de kroon des eeuwigen levens wegdrage!

[4] Maar niet alleen de heidensche Kampvechters, maar ook het volk van Israël biedt ons daarin eene belangrijke les aan. Niemand anders dan de Zoon van God zelf verloste Israël uit de vreeselijke Egyptische dienstbaarheid. Hij was de geestelijke rots, die medeging, Hem beproetden zij in de woestijn en werden door slangen gedood. Ter wille van Zijne roeping zag Mozes gewillig van den troon van Pharaö af en „achtte de versmaadheid van Christus grooteren rijkdom dan de schatten van Egypte” Hebr. 11: 24—27. Hoe heerlijk maakte Hij zich aan hen bekend bij de Roode zee en hoe vreeselijk was Zijn strafgericht over de Egyptenaren! Maar reeds drie dagen later morde Israël vanwege het bittere water te Mara. Exod. 15: 22—25. Toen wees Hij hen een hout aan, waardoor het water zoet werd en deed Zich door hen als hun’ Arts erkennen, terwijl Hij zeide: „Wanneer gij de stem des Heeren uws Gods gehoorzamen zult, en doen wat recht is in Zijne oogen, en uwe ooren neigt tot Zijne geboden, en houdt al Zijne inzettingen, zoo zal Ik geene der krankheden

op u leggen, die Ik op Egypteland gelegd heb; want Ik ben de Heere, uw Heelmeester!” Kort daarop murmureerde Israël opnieuw tegen den Heere bij gebrek aan brood. Toen gaf Hij hen het Man, de engelspijs, om hen te leeren, dat de mensch niet alleen van brood leeft, maar van alles, wat uit den mond des Heeren uitgaat. Deut. 8: 3. Als hun’ Heelmeester gaf Hij hen echter ook voor de gezondheid en reinheid, in de ceremoniële wetten zulke kernachtige zeden en geboden, als geen ander volk ze bezat. Doch mettertijd werd het volk begeerig naar vleesch en gaf voor, dat hun ziel het Man zat werd. Toen zij alzo het hemelsche brood verwierpen, kregen zij het gewenschte vleesch, maar werden met eene zeer groote plaag geslagen. Num. 11; Ps. 78. Daar alle Schrift, door God ingegeven, nuttig tot leering is, zoo ook dit voorval. Op dat echter toch geen twijfel heersche, zegt Paulus duidelijk: „En deze dingen zijn geschied ons tot voorbeelden, op dat wij geene lust tot het kwaad zouden hebben, gelijkewijs als zij lust gehad hebben.” En nog nauwkeuriger: „En deze dingen allen zijn hunlieden overkomen tot voorbeelden; en zijn beschreven tot waarschuwing van ons, op welke de einden der eeuwen gekomen zijn.” [5]

Christus heeft nu nog niet opgehouden, de Heelmeester van Zijn volk in geestelijken, zoowel als in lichamelijken zin te zijn. Wel zijn reeds lang de ceremoniële wetten, ook met betrekking tot spijs en drank, verdwenen, maar des te klaarder zien we thans in Christus de heerlijke kern van ieder gebod voor ons. Zij zijn een zacht juk, hetwelk, wanneer wij het dragen, onze lichamen voor de Egyptische plagen bewaart. Christus dringt Zichzelf aan ons als Heelmeester niet op, noch Zijne geneeskundige voorschriften, maar Hij biedt ons juist in den laatsten tijd Zijne hulp liefderijk aan en wel om niet. Hij wil Zijn volk bepaald vrij maken van alle wellusten en hartstochten des vleesches en het verwende gehemelte, en hunne lichamen geheel tot Tempel van den Heiligen Geest wijden. Zooals weleer bevrijdt Hij nu bij het einde ten tweede male Zijn volk uit de Egyptische dienstbaarheid der zonde, maar niet, om ze tot eene tijdelijke rust te brengen in het vergankelijke Kanaän, maar tot volkomene, eeuwige ruste in het ware en blijvende Kanaän. Ook bij dezen uittocht mag onder Gods volk, dat op de regelen der gezondheid let, volgens Ps. 105: 37 geen gebrekkige zijn, want zij hebben immers Christus als hunnen Heelmeester aangenomen en volgen Zijne voorschriften [6]

op. Ja, het heerlijke Evangelie is Zijn volk niet slechts eene blijde boodschap voor hun geestelijk welzijn, maar ook tot gezondheid van het lichaam.

Dit kostelijk licht heeft de schrijfster, wier naam menigen waarden lezer reeds uit andere verschènen Werken bekend kan zijn, reeds vroeger voor ongeveer vijf en dertig jaar voor het eerst in eene reeks van belangrijke artikelen uitgedrukt, die terstond in alle bekende kringen eenen diepen indruk maakten. Duizenden werden daardoor bewogen, zich verouderde ge-woonten te ontzeggen en met schadelijke vermaken te breken. Zulk eenen omkeer kan slechts daardoor verkregen zijn, om dat de geschriften den stempel van Goddelijke waarheid droegen en de Heere zich met Zijnen zegen tot hen wendde. Sedert dien tijd zijn deze grondregelen, die men in het begin verguisde en vol vooroordeel verwierp, meer en meer gemeen goed geworden en duizenden bekrachtigen thans het groote nut daarvan met hunne eigene ervaringen. —

Bloeiende geneeskundige inrichtingen ontstonden eerst op den bodem van Noord-Amerika en langzamer hand breidden zich deze in alle werelddeelen en op de eilanden der zee uit; ook ontwikkelden zich geneeskundige zendigsposten. De tijd heeft de waarde beproefd, de Wetenschap heeft het steeds meer bevestigd, maar de eer komt alleen den Heere toe.

[7] Moge ook deze Hollandsche uitgave daartoe dienen, overal, waar het Nederlandsch klinkt, deze heerlijke grondbeginselen tot zegen van allen te verbreiden en moge menige ziel, terwijl zij deze kostelijke leer- redenen beproefte te volgen, daarin den Heere en Heiland als haren Heelmeester tot haar eigen heil leeren kennen.

Ten slotte kunnen wij ons voor den waarden lezer slechts bij den wensch van den lievelings discipel Johannes aansluiten, als hij aan den ouderling Gajus schrijft: „Geliefde! vòòr alle dingen wensch ik, dat gij welvaart en gezond zijt, gelijk uwe ziel welvaart.” 3 Joh. 2.

De Uitgevers.

[8]



## Inhoudsopgave

Information about this Book .....	i
VOORREDE.....	ii
Hoofdstuk 1—ALGEMEENE GRONDBEGINSELEN. ....	6
Hoofdstuk 2—ONZE REDELIJKE GODSDIENST. ....	14
Hoofdstuk 3—DE INVLOED VAN DE OPWEKKENDE MIDDELEN. ....	23
Hoofdstuk 4—HET VOORDEEL VAN EENE SOBERE LEVENSWIJZE.....	38
Hoofdstuk 5—EENE OVERDREVEN LEVENSWIJZE. ....	51
Hoofdstuk 6—DE HUISELIJKE OPVOEDING. ....	55
Hoofdstuk 7—OVERLADEN HUISVROUWEN. ....	67
Hoofdstuk 8—DE VERANTWOORDELIJKHEID DER OUDERS. ....	69
Hoofdstuk 9—DE OPVOEDING EN DE GEZONDHEID.....	75
Hoofdstuk 10—DE KLEEDING. ....	78
Hoofdstuk 11—ALGEMEENE GEZONDHEIDSREGELN. .	87
Hoofdstuk 12—DE INVLOED VAN DEN GEEST OP HET LICHAAM. ....	93
Hoofdstuk 13—DE BELANGRIJKHEID VAN REINE, FRISSCHE LUCHT.....	95
Hoofdstuk 14—HUISELIJKE GEZONDHEIDSREGELN. ..	98
Hoofdstuk 15—VERKEERDE BEGRIPPEN OVER ONDERVINDINGEN. ....	102
Hoofdstuk 16—MAG MEN SPIRITISTISCHE ARTSEN OM RAAD VRAGEN? .....	104
Hoofdstuk 17—TEGENWOORDIGE PLICHTEN. ....	109
Hoofdstuk 18—GEESTELIJK DRONKENEN. ....	115
Hoofdstuk 19—ZEDELIJKE REINHEID.....	119
Hoofdstuk 20—LICHAMELIJKE REINHEID. ....	132
Hoofdstuk 21—HOOP VOOR AANGEVOCHTENEN. ....	137

## Hoofdstuk 1—ALGEMEENE GRONDBEGINSELEN.

„Wonderbaarlijk” naar zijne organisatie en uiterlijke gestalte kwam de mensch uit de hand van Zijnen Schepper voort. En waar hij sedert meer dan zesduizend jaar den steeds wassenden last der ziekte en van het kwaad weerstand heeft geboden, is dit een duidelijk bewijs, hoeveel hij, tengevolge zijner heerlijke schepping, kan verdragen. Ofschoon de menschen, die voor den Zondvloed leefden, zich over het algemeen geheel aan de zonde overgaven, zoo duurde het toch meer dan tweeduizend jaren, eer de schending der natuurwetten aan hen te bemerken was.

Wanneer Adam niet meer lichamelijke kracht had bezeten, dan de menschen heden ten dage, dan was het menschelijk geslacht reeds lang uitgestorven. Van af den Zondvloed is de menschheid van geslacht op geslacht steeds dieper gezonken, zwakker geworden en ziekten hebben zich van de ouders op de kinderen overgeplant. Zelfs de zuigelingen in de wieg hebben te lijden door de zonde hunner ouders.

[10] Mozes de eerste geschiedschrijver, geeft ons eene vrij uitvoerige beschrijving van het maatschappelijke en familieleven in den vroegeren tijd, maar nergens lezen wij, dat een kind blind, doof, verminkt of idiotoot geboren werd. Ook wordt ons geen melding gemaakt van eenen natuurlijken dood van een zuigeling, kind of jongeling. Het geslachts-register in Genesis luidt als volgt: „En zoo waren alle de dagen van Adam, die hij leefde, negenhonderd jaar en dertig jaar, en hij stierf.” „En zoo waren alle de dagen van Seth negenhonderd en twaalf jaar en hij stierf.” Genesis 5:5, 8. Van anderen staat er geschreven „Abraham gaf den geest, en stierf in goeden ouderdom, oud en des levens zat.” Genesis 25: 8. Het was zulk eene ongewone gebeurtenis, als een zoon voor zijnen vader stierf, dat men het vermeldenswaardig vond: „Haran stierf voor het aangezicht zijns vaders Terah.” Genesis 11: 28. De aartsvaders van Adam tot Noach leefden

op enkele uitzonderingen na bijna duizend jaar; van af dien tijd is de gemiddelde leeftijd gestadig afgenomen.

Reeds bij de eerste komst van Christus was de menschheid zoo zeer ontaard, dat niet alleen de ouden, maar zelfs die van middelbaren leeftijd en de jeugd uit iedere stad tot den Heiland gebracht werden, opdat Hij ze van hunne krankheden genezen zoude. Velen zuchtten onder den druk van eene onbeschrijfelijke ellende.

De schending der natuurwetten, waarop slechts lijden en vroegtijdigen dood kan volgen, heeft zoodanig de overhand genomen, dat men de gevolgen als een den mensch toegedacht lot beschouwt; maar God heeft nooit den mensch zoo zwak geschapen. Dat de toestanden zoo zijn, is niet het werk van de Voorzienigheid Gods, maar de schuld der menschen, en slechte gewoonten zijn de oorzaken. De mensch overtrad de geboden, die God hem gaf, om zijn bestaan te behouden. [11]

Bij voortdoring de natuurwetten te overtreden, is slechts eene voortdurende overtreding der Goddelijke geboden. Hadden de menschen steeds naar de tien geboden geluisterd, en hadden zij de grondbeginselen daarvan in hun leven uitgeleefd, zoo zou de vloek der krankheid, onder welke thans de geheele wereld zucht, niet bestaan.

„Weet gij niet, dat ulieder lichaam een Tempel is van den Heiligen Geest Die in u is, Dien gij van God hebt, en dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht: zoo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uwen geest, welke Godes zijn.” 1 Cor. 6: 19 20.

Wanneer iemand een leven leidt, dat onnoodig zijne krachten verteert, en zijn verstand verduistert, zoo zondigt hij tegen God, hij prijst God niet in zijn lichaam en in zijnen geest, welke Godes zijn.

Maar niettegenstaande de mensch God hierdoor beleedigd heeft, blijft God den mensch toch liefhebben. Hij laat het licht schijnen, opdat de menschen kunnen inzien, dat zij de natuurwetten, die hun bestaan beheerschen, moeten gehoorzamen, om een volmaakt leven te leiden. Hoe noodzakelijk is het daarom, dat de mensch in dit licht wandelt, door al zijne lichamelijke en geestelijke krachten te gebruiken, om God te verheerlijken.

Wij leven in eene wereld, die de gerechtigheid, reinheid van karakter en den bij zonderen wasdom in de genade vijandig is. Waarheen wij ook onze oogen wenden, overall vinden wij bevlekking, verdorvenheid, ontaarding en zonde. Hoezeer is dit echter in tegen- [12]

stelling met het Werk, dat in ons geschieden moet, eer wij de gave der onsterfelijkheid kunnen deelachtig worden! Gods uitsverkorenen moeten in den laatsten dag vlekkeloos uit al de verdorvenheden, die hen omringen, te voorschijn treden. Hun lichaam moet heilig en hun geest rein zijn. Wanneer echter dit Werk volbracht zal worden, dan moet het voortaan met ernst en verstand geschieden. De Heilige Geest moet volkomen heerschappij over ons hebben en op iedere daad invloed uitoefenen.

Tot het groote Werk, dat een volk op de komst van den Heere zal voorbereiden, behoort ook de gezondheidshervorming. Zij is zoo nauw met des derden Engelsboodschap verbonden, als de hand met het lichaam. De wet der tien geboden is door de menschen overtreden, maar de Heere wil de overtreders van die geboden niet eerder bestraffen, voor Hij hen nog eene waarschuwing gezonden heeft. Wanneer mannen en vrouwen zich door eenen bedorven eetlust of geprikkelden hartstocht laten beheerschen, overtreden zij niet alleen de natuurwet, maar bovenal het gebod Gods. Daarom leert ons God, hoe wij onze gezondheid bewaren en verzorgen kunnen, opdat wij inzien, hoe zondig het is, als wij de wetten, die Hij in onze natuur gelegd heeft, overtreden. Onze Hemelsche Vader ziet den beklagenswaardigen toestand van de menschen, die, schoon velen het onwetend doen, in strijd handelen met de grondregelen van eene gezonde levenswijze. En uit liefde en medelijden tot de menschheid leert Hij ons, hoe wij onze gezondheid kunnen bewaren. Hij maakt Zijn gebod en de straf openbaar, opdat allen mogen inzien, wat tot hun heil is. Hij verkondigt Zijne wet zoo duidelijk en maakt haar zoodanig openbaar, dat zij als eene stad is, die op eenen berg ligt. Alle met verstand begaafde wezens kunnen het begrijpen, wanneer zij het slechts willen, en zij zelf zijn daarvoor verantwoordelijk. De natuurwet duidelijk te maken en op gehoorzaamheid aantedringen, is een werk, dat met des derden Engelsboodschap hand aan hand gaat. Niet langer verontschuldigt onwetendheid de overtreding der wet Het Licht is helder en niemand behoeft daarom in het duister te blijven, want de Almachtige God is zelf de Leermeester van den mensch. Allen zijn door de heiligste verplichtingen gebonden, het Hemelsche Licht en de waardevolle lessen die God hen ten opzichte van het behoud van hunne gezondheid geeft, gehoor te schenken. God verlangt dat het licht den mensch medegedeeld en hij aangespoord worde

dat te onderzoeken, want het is onmogelijk dat mannen en vrouwen, die zich in de macht der zonde bevinden en aan de gezondheid schadende, zenuwverzwakkende gewoonten toegeven, deze heilige waarheid kunnen waardeeren. Wie zich laat onderwijzen, met betrekking tot de werkingen, welke zondige bevredigingen op zijne gezondheid hebben, en zich aan deze hervorming onderwerpt, al is het ook slechts om zelfzuchtige redenen, die kan misschien hierdoor in zulk een gemoedstoestand komen, dat de waarheid van God zijn hart kan bereiken. En aan den anderen kant zijn degenen, die de bijbelsche waarheid reeds hebben ontvangen, in zulk een toestand, dat hun ge-weten door de gezondheidsvraag kan worden wakker geschud. Zij zien en voelen de noodzakelijkheid zich van verkeerde levenswijzen en overheerschende ge-

[14]

woonten, die zij zoo lang gevolgd hebben, los te maken. Er zijn vele menschen, die de waarheid van God ontvangen willen, daar zij door de duidelijkste bewijzen overtuigd zijn, maar de vleesche-lijke lusten, die bevrediging verlangen, beheerschen het verstand, en de waarheid wordt verworpen, daar deze met hunne lusten in tegenspraak is. Sommige gemoederen zijn zoo diep gezonken, dat God niet eens voor of met hen werken kan. De richting van hunne gedachten moet gewijzigd en de geestelijke aandoeningen opgewekt worden, eer zij de bedoelingen van God kunnen waarnemen. De Apostel Paulus vermaant de gemeente als volgt: „Ik bidde U dan, broeders! door de ontfermingen Gods, dat gij uwe lichamen stelt tot eene levende, heilige en Gode welbehagelijke offerande, welke is uwe redelijke godsdienst.” Zondige bevrediging bevlekt de lichamen en maakt de menschen tot aanbidding in Geest en waarheid ongeschikt. Wie naar het Licht, dat God hem ten opzichte van de onderhouding van zijne gezondheid gegeven heeft, wandelt, vindt daarin eenen grooten steun, om door de waarheid geheiligd en voor de onsterfelijkheid voorbereid te worden. Wie echter het Licht verworpt en de natuurwetten ongehoorzaam is, die moet de straf lijden; zijne geestelijke krachten worden verdoofd, en hoe kan hij ooit tot volkomen heiligmaking in de vreeze Gods komen?

De menschen hebben het lichaam, dat een Tempel des Heiligen Geestes zou zijn, verontreinigd en God roept hen toe, uit hunnen slaap wakker te worden en alle krachten aan te wenden, om hunne, van God ontvangen manlijkheid, terug te krijgen. Slechts de Genade

[15] Gods kan het hart terug brengen en bekeeren, slechts van Hem kunnen de slaven der gewoonte kracht bekomen, om de ketenen los te maken waarmede zij gebonden zijn. Het is den mensch onmogelijk zijn lichaam God tot een levend, heilig en welgevallig offer te geven, terwijl hij zich nog door gewoonten laat beheerschen, die hem van de natuurlijke, geestelijke en zedelijke kracht berooven. Wederom zegt de Apostel: „en wordt dezer wereld niet gelijkvormig, maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagelijke en volmaakte wil van God zij.” Rom. 12: 2.

Toen Jezus op den Olijfberg zat, leerde Hij Zijnen discipelen aangaande de teekenen, die Zijne verschijning zouden voorafgaan: „En gelijk de dagen van Noach waren, alzóó zal ook zijn de toekomst van den Zoon des menschen. Want gelijk zij waren in de dagen vóór den zondvloed, etende en drinkende, trouwende en ten huwelijk uitgevende, tot den dag toe op welken Noach in de Ark ging, en bekenden het niet, totdat de zondvloed kwam en hen allen wegnam: alzóó zal ook zijn de toekomst van den Zoon des menschen.” Matth. 24: 37—39.

Dezelfde zonden, die in de dagen van Noach Gods oordeelen noodzakelijk maakten, worden ook hedentendage bedreven. Mannen en vrouwen geven zich zoo over aan eten drinklust, dat de gevolgen ten slotte brasserie en dronkenschap zijn. Deze zonde, welke steeds meer de overhand krijgt, n. l. de bevrediging van een bedorven smaak, beheerschte als hartstocht de menschen in de dagen van Noach, en was oorzaak van een groot verderf. Geweld en zonde schreeuwden tot in den hemel. Deze zedelijke verdorvenheid werd eindelijk door den Zondvloed van de aarde verdelgd. Dezelfde zonden, de brasserie en de dronkenschap verstompten de zinnen van de inwoners van Sodom, zoodat de zonde de vreugde van de mannen en de vrouwen in die goddelooze stad scheen te zijn. Christus waarschuwt nu de wereld: „Desgelijks ook gelijk het geschiedde in de dagen van Lot: zij aten, zij dronken, zij kochten en verkochten, zij plantten, zij bouwden, maar op den dag op welken Lot uit Sodom ging, regende het vuur en zwavel van den hemel, en verdoerde ze allen; even zoo zal het zijn in den dag, op welken de Zoon des menschen geopenbaard zal worden.” Luc. 17: 28—30.

Christus heeft ons hier een zeer gewichtige waarschuwing nagelaten. Hij wilde ons het groote gevaar aantoonen, wanneer wij het eten en drinken als hoofdzaak beschouwen. Hij toont ons de gevolgen van onbeteugelde bevrediging van het gehemelte. Het zedelijk gevoel wordt verstompt, zoodat de zonde ons toeschijnt geene zonde te zijn. Overtredingen worden gering geschat en hartstochten nemen de overhand, tot eindelijk alle goede grondbeginselen en neigingen verdwenen zijn en God gelasterd wordt. Dit zijn de gevolgen van onmatig eten en drinken. Maar juist dit zal volgens de voorspelling van den Heere de toestand zijn, wanneer Hij ten tweede male verschijnt. De Heiland stelt ons, om daarnaar te streven, een hooger doel voor oogen, . dan alleen wat wij eten, drinken of waarmede wij ons kleeden zullen.

Men overdrijft het eten, drinken en kleeden zoo zeer, dat het zonde wordt. Juist deze zonden worden in den laatsten tijd meer en meer openbaar en zij zijn een teeken van de naderende komst des Heeren. Tijd, geld en kracht, die van den Heere zijn, maar die Hij ons toe vertrouwt, worden in zucht tot pronk en lekkernijen verkwest, om het gehemelte te prikkelen. Daardoor wordt echter slechts de levenskracht vermindert en de gezondheid verstoord. Het is onmogelijk Gode onze lichamen tot een levend offer te geven, wanneer wij ze voortdurend door onze eigene zondige bevredigingen verwoesten.

[17]

Wij moeten ons meer bekend maken, met wat wij eten, drinken en hoe wij ons kleeden zullen, om de gezondheid te behouden. Ziekten zijn de gevolgen van overtredingen der natuurwetten. Als onzen eersten plicht, die wij God, ons zelf en onze medemenschen verschuldigd zijn, moeten wij de geboden Gods gehoorzamen, en deze omvatten de gezondheidswetten. Zoo wij ziek zijn, leggen wij onze vrienden zware plichten op en maken ons zelf ongeschikt, onze plichten in het huisgezin zoo min als aan onze bureu te vervullen. En wanneer een vroegtijdige dood het gevolg is, veroorzaken wij anderen kommer en harteled. Onze bureu ontrooven wij de hulp, die wij hen hadden kunnen aanbieden; onze familie onttrekken wij den troost en de hulp, die ze van ons hadden kunnen ontvangen en eindelijk verzaken wij den dienst die God tot Zijne verheerlijking van ons eischt. Overtreden wij daardoor niet in den vollen zin des woords Gods geboden?

[18] Maar God is medelijdend en liefderijk, en wanneer het Licht voor dezulken opgaat, die zich door zondige bevredigingen geschandvlekt hebben, en wanneer zij dat betreuren, wil Hij ze genadiglijk aannemen. Maar welk een onbeduidend, ellendig offer is ons lichaam, zelfs in den besten toestand, om het voor een rein en heilig God te brengen! O, welk eene oneindige liefde, dat Hij het armzalige overblijfsel van het leven van eenen lijdenden, berouwvollen zondaar niet versmaadt. Geloofd zij God, die zulke zielen als uit het vuur redt.

Eene vrome wandel schaadt nooit de gezondheid; alleen Satan kan iemand zoo iets wijsmaken. De godsdienst des Bijbels is noch voor het lichaam noch voor den geest schadelijk. De werking des Heiligen Geestes is de beste medecijn bij ziekten. In den hemel heerscht gezondheid en hoe hooger de hemelsche krachten geschat worden, des te zekerder zal de genezing van den geloovige zieke zijn. De ware grondregelen van het Christendom bereiden allen een onbeschrijfelijke vreugde, want de Godsdienst is eene altijd vloeiende bron, waaruit de Christen putten kan, wanneer hij wil en hij zal die nooit ledigen.

De gemeenschap tusschen het gemoed en het lichaam is zeer nauw. Zoodra het eene lijdt, lijdt het andere ook. De toestand van het gemoed werkt op de lichamelijke gezondheid. Wanneer het gemoed tengevolge van een rein geweten en de genoegdoening, anderen goed gedaan te hebben, vrij en vroolijk is, zoo verschaft dit eene vreugde, die op het geheele lichaam inwerkt, eenen vrijeren loop van het bloed veroorzaakt en het geheele lichaam bezielt. De zegen van God is eene genezende kracht en degenen, wier leven met weldoen jegens anderen vervuld is, zullen den zegen in hart en leven ondervinden.

[19] Wanneer menschen, die zich door slechte gewoonten en zondige gebruiken laten beheerschen, naar de Goddelijke Waarheid luisteren, en Die ter harte nemen, zoo wekt Zij de zedelijke krachten op, die alreeds gestorven schenen te zijn. Zij bezitten een sterker, helderder verstand dan voorheen, toen zij nog niet op de levende rots stonden. Zelfs hunne lichamelijke gezondheid verbetert, daar zij verzekerd zijn, van hunne aanneming door Christus. De bijzondere zegen van God, die op hen rust, geeft reeds op zich zelf gezondheid en kracht.

Wie op de paden der wijsheid en der heiligmaking wandelt zal ondervinden: „dat de Godzaligheid tot alle dingen nuttig is, heb-



---

bende de belofte des tegenwoordigen en des toekomstigen levens.”  
1 Tim. 4: 8. Hij ondervindt de ware vreugde des levens en zal niet verontrust worden door verwijten van nutteloos verbruiken tijd, noch zal hij door donkere voorgevoelens bekommert worden, die toch de menschen der wereld zoo dikwijls plagen, wanneer zij niet in opwekkende vermaken verstrooiing vinden. Godzaligheid staat niet in tegenspraak met de wetten der gezondheid, maar komt met deze overeen. De vreeze Gods is de grond van al het ware geluk. [20]

## Hoofdstuk 2—ONZE REDELIJKE GODSDIENST.

„Ik bid u dan, broeders! door de ontfermingen Gods, dat gij uwe lichamen stelt tot eene levende, heilige en Gode welbehagelijke offerande, welke is uwe redelijke godsdienst, en wordt dezer wereld niet gelijkvormig; maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven welke de goede en welbehagelijke en volmaakte wil Gods zij.” Rom. 12: 1, 2.

In het Oude Testament moest ieder offer zonder gebrek zijn. Volgens bovenstaanden tekst moeten wij als Christenen onze lichamen ten offer geven, zóó dat zij levend, heilig en Gode welgevallig zijn, welke onze redelijke godsdienst is. Wij zijn het werk van God. Toen de Psalmist erover nadacht hoe wonderbaar God de menschen geschapen had, riep hij uit: „Ik ben wonderbaarlijk gemaakt.” Psalm 139: 14. Vele menschen zijn in de wetenschappen onderwezen en met de theorie der waarheid bekend, maar zij begrijpen de wetten niet waardoor hun eigen lichaam beheerscht wordt. God heeft ons gaven en talenten gegeven, en het is onze plicht als zonen en dochteren des Allerhoogsten ze zoo goed mogelijk te bewaren. Wanneer [21] wij deze geestelijke of lichamelijke krachten door kwade gewoonten of bevredigingen van verkeerde neigingen verzwakken, wordt het ons onmogelijk God te verheerlijken, zoo als wij het behooren te doen.

Wij kunnen eerst dan de waarde der menschelijke ziel meten, wanneer wij de grootte van het offer beschouwen, hetwelk voor hare bevrijding werd gegeven. Gods Woord zegt ons, dat wij niet ons zelfs, maar duur gekocht zijn. Onze voeten zijn nu op eenen vasten bodem geplaatst, waardoor wij vrijheid ontvangen van de slavernij der zonde, die door den val van Adam in het Paradijs over ons is gekomen. Door de zonde van Adam is de geheele menschheid in hopelooze ellende gestort, maar het offer van Gods Zoon maakte den menschen eenen tweeden proeftijd mogelijk. In het Verlossingsplan is voor allen, die zich dat ten nutte willen maken, eene redding beloofd. God wist, dat het den mensch onmogelijk was, in eigen

kracht te overwinnen, en daarom heeft Hij hulp voor hem bereid. Hoe dankbaar moeten wij zijn, dat voor ons een weg is gebaad, langs welken wij toegang tot den Vader hebben, en dat de deuren nog openstaan, zoodat de heerlijke stralen van het Hemelsche Licht op allen kunnen vallen, die het aan willen nemen.

Christus ving het verlossingswerk juist daar aan, waar het verderf begon. Hij werd juist daar het eerst beproefd, waar Adam zondigde. Toen Satan de menschen door den eetlust verzocht, won hij er een groot aantal en daar hij succes had, geloofde hij heerscher over deze gevallen wereld te zijn geworden. Maar Christus was in staat hem te weerstaan en Satan moest als een verslagen vijand het veld ruimen. Jezus zegt: „Hij heeft niets aan Mij.” Joh. 14: 30. Zijne overwinning geeft ons de verzekering, dat ook wij uit allen strijd met den vijand als overwinnaars te voorschijn kunnen treden. Maar onze Hemelsche Vader wil ons niet bevrijden, als wij niet met Christus werken. Wij moeten ons deel doen, dan zal de goddelijke kracht, vereenigd met onze inspanningen, de overwinning wegdragen.

[22]

Onmatigheid vinden wij overal, waar wij heengaan. Wij moeten ons echter zelf afvragen, wat wij doen moeten, om zielen uit de macht van den verleider te redden. Satan is er altijd op uit, om de menschheid volkomen onder zijne heerschappij te brengen. Door den eetlust en de drankzucht beheerscht hij de menschen het meest en tracht ze op alle mogelijke manieren te bekoren. Alle onnatuurlijke opwinding is schadelijk en wekt den lust naar sterke dranken op. Hoe kunnen wij het volk hierover onderrichten en de vreeselijke zonden bestrijden, die er de gevolgen van zijn? Hebben wij ten opzichte hiervan alles gedaan wat wij kunnen? Sommige zeggen misschien, dat het onmogelijk is, den dronkaard te verbeteren, en dat alle pogingen altijd vergeefsch geweest zijn. Maar ofschoon wij niet allen, die zoo ver afgedwaald zijn, verbeteren kunnen, zoo kunnen wij toch iets doen, om den groei van het kwaad te belemmeren. Daarom wilde ik de ouders wel uitnoodigen, bij hunne kinderen te beginnen en hen eene goede opvoeding te geven. Yoedt ze zoo op, dat zij een vast karakter hebben, om de zonden, die hen omringen, weerstand te kunnen bieden. Zelfbeheersching moet reeds het kleine kind in de armen van de moeder leeren. Het moet leeren een opvliegend temperament te beheerschen, zijn eigen wil te onderwerpen en schadelijke neigingen te verloochenen.

[23]

Leert uwe kinderen alle opwekkende middelen ver-afschuwen. Velen wekken hunne neigingen voor zulke dingen op, zonder het te weten. Ik heb reeds bemerkt, hoe kinderverpleegsters de kleine onschuldige kinderen een weinig wijn of bier hebben te drinken gegeven, waardoor de smaak voor dergelijke prikkelmiddelen gevoed werd. Hoe ouder zij worden, des te meer leeren zij zich aan deze dingen over te geven, tot zij eindelijk zoo ver komen, dat zij overwonnen worden en van alle hulp verstoken, in het graf van den dronk-aard neerdalen.

Maar niet alleen hierdoor wordt de smaak bedorven en tot eenen valstrik. De voeding draagt er ook vaak toe bij, om het verlangen naar sterke dranken op te wekken. Lekkernijen, die het gehemelte prikkelen, worden den kinderen voorgezet, zoo als: gekruide spijzen, vette vleeschsaus, koek en taarten. Dit gekruid voedsel prikkelt de maag en veroorzaakt een verlangen naar sterk opwekkende middelen. De eetlust van de kinderen wordt niet slechts door ongezonde voeding geprikkeld, maar men laat de kinderen aan tafel zooveel gebruiken als zij verkiezen, en zij eten ook dikwijls in den tusschen-tijd; daardoor lijden zij dan op twaalf of veertien jarigen leeftijd aan maagzwakte.

[24] Gij hebt misschien wel eens eene afbeelding van de maag eens dronkaards gezien. Dezelfde toestand Avordt ook door den prikkelenden invloed van sterke kruiden in het leven geroepen. Wanneer de maag in zulk eenen toestand is, verlangt zij nog altijd meer en nog altijd sterkere middelen, om den eetlust te stillen, en het volgende zal zijn, dat gij uwe zonen op straat het rooken ziet aanleeren. In het begin is het eene moeilijke taak, dit aan te leeren, daar het hen ongesteld maakt. En toch zetten zij de zaak door, met eene volharding, die in een ander geval prijzenswaardig zou zijn. Tabak verzwakt de zenuwen en verdooft het onderscheidingsvermogen van tong en gehemelte. Door het gebruik ervan krijgt men een verlangen naar sterken drank en in zeer vele gevallen wordt hierdoor de grond der drankzucht gelegd.

Het gebruik van tabak is eene nadeelige, dure en vuile gewoonte. Terwijl de Heiland ons in Zijn leeraarsambt ware heiliging, zelfverloochening en matigheid inscherpt, verwerpt Hij deze leelijke gewoonte. Wanneer wij bedenken, hoe lang Jezus in de woestijn honger leed, opdat Hij de kracht der eetlust mocht breken, zoo moeten

wij ons erover verwonderen, dat dezulken, die zich Zijne navolgers noemen, zich door deze gewoonte laten beheerschen. Verheerlijken de menschen God daardoor, dat zij hunne krachten verzwakken en het brein benevelen door dit verdoovende gif te blijven gebruiken? Welk recht hebben zij, het evenbeeld van God te ontsieren? Wat zegt de Apostel daarvan? „Ik bid u dan, broeders! door de ontfermingen Gods, dat gij uwe lichamen stelt tot eene levende, heilige en Gode welbehagelijke offerande, welke is uwe redelijke godsdienst.”

Groote verantwoordelijkheid rust op ons. Wij kunnen God niet oprecht dienen, wanneer wij onze lichamen niet tot een levend offer geven. Niemand kan gerechtvaardigd worden, wanneer hij dit wonder baar schoone, menschelijke lichaam ontsiert. Wanneer wij [25] zoo handelen, moeten wij niet alleen zelf er onder lijden, maar het kwaad zal op onze kinderen overgaan. Kan het ons verwonderen, dat kinderen, die zulk eene erfenis ontvangen, God niet vreezen? Hoe dikwijls zien wij knapen, pas acht jaar oud, die reeds rooken. Wanneer wij er met hen over spreken, zeggen zij: „Mijn vader rookt ook, en wanneer het voor hem goed is, is het ook voor mij goed.” Zij wijzen op den predikant of leeraar en zeggen: „Wanneer zulke brave menschen rooken, dan mag ik het ook wel doen.” Wat kunnen wij ook anders van kinderen verwachten, als volwassenen hen zulk een voorbeeld geven? Moge God zich over de arme slaven, die zich aan zulke wellusten overgeven, erbarmen. Zoowel tabak als sterke drank verwoesten de zenuwen en verduisteren het fijne onder-scheidingsvermogen, zoodat de slaven van deze gewoonte het heilige niet van het onheilige onderscheiden kunnen. Een voorbeeld van den zeden bedervenden invloed van de dronkenschap vinden wij bij Nadab en Abihu. Zij dronken wijn, voor zij in den tempel traden, om de plichten van hun heilig ambt te vervullen. Het gevolg was, dat zij het heilige niet van het onheilige konden onderscheiden en daarom gedood werden. Misschien zegt iemand: „Wanneer zij toch dronken waren, en geen onderscheid tusschen deze beide vuren zien konden, waarom werden zij dan gestraft?” Toen zij den beker aan hunnen mond zetten, stelden zij zich verantwoordelijk voor de zonden, die zij in dezen toestand begaan hebben.

Hoe staat het met onze wetgevers? Wanneer het voor degenen, die bij den tabernakel de wacht hielden, noodzakelijk was nuchter te [26] zijn, is het dan ook niet noodig, dat het verstand van degenen, die

de wetten maken en uitvoeren volkomen helder blijft? Hoe staat het met de rechters en gezworenen, die over het menselijk wel en wee beschikken en wier oordeel den onschuldigen kan verdoemen en den aangeklaagden vrij spreken? Moeten zij geen meester over hunne geestelijke krachten zijn? Zijn zij matig in hunne gewoonten? Wanneer zij het niet zijn, moesten zij niet zulk eene verantwoordelijke betrekking bekleeden. Wanneer zij hunne begeerten niet beheerschen, dan worden hunne geestelijke krachten verzwakt en dan is het gevaar aanwezig, dat zij niet juist oordeelen. Is eene bevrediging van neigingen, die den geest verduisteren, heden ten dage niet nog even gevaarlijk als voorheen, toen God aan degenen, die zich tot het heilige ambt voorbereidden, beperkingen oplegde?

Christus streed tegen de natuurlijke neigingen en droeg de overwinning weg, en wij kunnen ook in Zijne kracht overwinnen. Wie zal door de poort in de stad ingaan? Geen van hen, die eens beweerden, de kracht van zulke begeerten niet te kunnen breken. Christus heeft hem, die ons in dienstbaarheid wil houden weerstand geboden. Ofschoon Hij door veertig dagen te vasten zeer verzwakt was geworden, kampte Hij tegen de verzoeken en toonde ons hierdoor, dat er ook hoop voor ons is. Ik weet, dat wij alleen de overwinning niet kunnen wegdragen, maar hoe zullen wij God danken, dat wij eenen levenden Heiland hebben, die bereid is om ons te helpen.

[27] Ik herinner mij een geval, dat een man mij in eene vergadering aansprak. Hij was door het gebruik van sterken drank en tabak bepaald ten gronde gericht. Hij ging gebukt, tengevolge van een liederlijk leven, en zijne kleeding was overeenkomstig zijnen verwarden toestand. Het scheen, dat hij te diep gevallen was, om hem nog te kunnen helpen. Toen ik hem echter zeide, dat hij in de kracht van een' verrezen Heiland de verzoeking weerstaan kon, hief hij zich bevend op en sprak: „Gij hebt U mijner aangetrokken, daarom wil ik het ter harte nemen.” Na zes maanden kwam hij bij mij. Ik herkende hem niet. Zijn aangezicht straalde van vreugde en met tranen in de oogen vatte hij mijne hand en zeide: „Gij herkent mij wel niet, maar herinnert gij U den man in den ouden jas, die in uwe vergadering opstond en beloofde zich te beteren?” Ik was zeer verast. Hij stond genezen voor mij en zag er tien jaar jonger uit. Hij was van de vergadering naar huis gegaan en had den geheelen nacht biddende doorgebracht. Het was een nacht van strijd, maar Gode zij

dank, hij droeg de overwinning weg. Deze man kan van de treurige ervaringen van de dienstbaarheid dezer slechte gewoonten verhalen. Hij wist de jeugd voor deze gevaren te waarschuwen, en degenen, die evenals hij overwonnen waren, kon hij op Jezus wijzen, als de eenige Hulpbron.

Op mijne reizen heb ik feestmaaltijden en drinkgelagen gezien, en toen ik de gevolgen van teugellooze bevrediging bemerkte, de lasterlijke uitgelatenheid bespiedde en de verwaarloozing, ja zelfs de verachting zag van alles, wat heilig is, dacht ik aan de godslasterlijke feesten van Bèlsazar, waarop duizend van zijne geweldigen, hoofdlieden, vrouwen en bijwijven waren uitgenoodigd. Bij gelegenheid van deze feesten dronk men uit de den Heere geheiligde bekers, terwijl de deelnemers hunne zilveren en gouden goden loofden. Zij wisten niet, dat eene onzichtbare getuige ieder lasterwoord hoorde en iedere onheilige daad bemerkte.

[28]

Gedurende deze lastering zag Bèlsazar de bleeke hand van eenen ongenoodden gast. Zij schreef op den witten muur woorden, die als vuur blonken. Zij waren der groote menigte wel onbekend, maar bevatten eene voorspelling van het lot van de door het geweten geplaagde zuipers. Hunne uitgelatenheid nam spoedig een einde, en zij sidderden van onuitsprekelijken angst, zoodra hunne oogen het schrift op den wand aanschouwden. Waar men voor enkele minuten slechts uitge-laten gesprekken en godslasterlijke geestigheid hoorde, zag men enkel bleeke gezichten en menigeen schreide van vrees. Door de geheele vergadering klonk de luide roep van den razenden koning, dat iemand moest komen en het schrift uitleggen. Alle wijzen te Babel werden geroepen, maar dit geheime handschrift was ook voor hen onverklaarbaar.

Toen dacht de koning aan Daniël, die aan koning Nebukadnèzar voor vele jaren zijnen vergeten droom weder vertelde en de beteekenis uitlegde. Toen de profeet van God voor de schitterende, nu door vrees verslagen menigte stond, herinnerde hij den koning aan de zonden van Nebukadnèzar en berispte hem wegens zijne eigene zonden. Daarop zich naar den wand keerende, las hij de boodschap des hemels. De hand was verdwenen, maar vier verschrikkelijke woorden stonden daar geschreven. Met ingehouden adem luisterde het volk hoe Daniël de woorden: „Mené, mené, tekél, ufarsin”, verklaarde: „God heeft uw koninkrijk geteld en het voleind;” „gij zijt

[29]

in weegschalen gewogen en gij zijt te licht bevonden;” „uw koninkrijk is verdeeld en het is den Meden en Persen gegeven.” Daniël 5: 25—28.

En zoo zeker als er een getuige bij het feest van Bèlsazar was, zoo zeker is ook een getuige bij iedere godslasterlijke feestelijkheid en de verslaggevende engel schrijft: „Gij zijt in weegschalen gewogen en gij zijt te licht bevonden.”

Trots alle pogingen om de onmatigheid meester te worden, neemt zij toe. Wij kunnen niet genoeg met allen ernst beproeven, den voortgang er van te verhinderen, de gevallenen op te beuren en de zwakken voor de verzoeking te bewaren. Met onze eigene handen kunnen wij slechts weinig doen, maar wij hebben eenen onfeilbaren Helper. Wij mogen niet vergeten, dat de arm van Christus in de grootste diepte der menschelijke schuld en verdorvenheid kan reiken. Hij kan ons helpen, ook deze vreeselijke duivel der onmatigheid te weerstaan.

Reeds van uit het ouderlijke huis moet zich het kind gewennen aan matigheid. De zwaarste last rust op zulken, die verantwoordelijk zijn, de jeugd op te voeden en hun karakter te vormen. Dit is een werk voor de moeders, door hunne kinderen te leeren, zich het goede aan te wennen, en zich op eenen zuiveren wandel toe te leggen, om alzoo eene ware, zedelijke waarde te verkrijgen. Laat ze leeren, zich niet door anderen te laten verleiden, noch zich aan slechten invloed overtegeven, maar anderen door een goed voorbeeld voortegaan, opdat zij, die met hen omgaan, veredeld en verbeterd worden. Leert ze, dat, als zij met God verbonden zijn, zij kracht van Hem zullen ontvangen, om alle verzoeken te weerstaan.

Aan het Babylonische Hof was Daniël omringd door verleiding, maar met de hulp van God behield hij zijne reinheid. Wie de verleiding met al de kracht die in hem is, niet kan weerstaan, diens naam wordt niet als overwinnaar in de hemelsche boeken ingeschreven. De Heere laat nooit toe, dat de menschen zoo sterk beproefd worden, dat het hun onmogelijk is de zonde weerstand te bieden. De Goddelijke kracht is steeds gereed, hen, die der Goddelijke natuur deelachtig zijn geworden, te sterken en te behoeden. De verzoeken van den eetlust zijn zoo machtig, dat zij slechts met Gods hulp overwonnen kunnen worden. Maar bij iedere verzoeking hebben wij de verzekering van God, dat wij dezelve kunnen ontvlieden. Waarom



worden dan zooveel overwonnen? Omdat zij hun vertrouwen niet op den Heere stellen. Zij trekken geen nut van de middelen, die hun voor hunne bevrijding zijn aangeboden. Verontschuldigen voor de bevrediging van een bedorven smaak worden niet door God aangenomen. Daniël waardeerde zijne menschelijke bekwaamheden, maar hij verliet er zich niet op. Zijn vertrouwen rustte op de kracht, die God allen, welke met ootmoed zich geheel aan Hem overgeven, beloofd heeft.

Hij nam zich voor, zich niet met de spijzen van des koningstafel, noch met den wijn, dien hij dronk, te verontreinigen, want hij wist, dat zulk voedsel zijne lichamelijke krachten niet versterken, noch zijne geestelijke bekwaamheden vermeederen kon. Hij wilde noch den wijn drinken, noch ergens eenig onnatuurlijk prikkelmiddel genieten, hij wilde niets doen, dat zijn verstand verdonkerde, en „God gaf hem wetenschap en verstand in allerlei schrift en wijsheid, en verstand in allerlei gezichten en droomen.”

[31]

In later jaren rustten de zorgen van den Staat zwaar op hem en hij werd tot op het uiterste beproefd; maar hij werd sterk in den strijd tegen de moeielijkheden. Hij hield de hand van de oneindige kracht vast en wilde niet overwonnen worden. Hij wist, dat, als hij zijn werk goed wilde maken, hij de hulp van God noodig had. Hij ondervond, dat hij in zijne aanvechtingen en beproevingen, geen uur zonder God kon bestaan. Hij bad driemaal daags en God verhoorde zijne gebeden.

De hemelsche getuigen kenden de beweegredenen van Daniël, en toen Daniël zich aan den kant des Heeren plaatste, om op Zijne wegen te wandelen, toen plaatste zich de Heere op den weg van Daniël om hem te bewaren.

In zijne jeugd was hij door zijne ouders tot de strengste matigheid aangespoord geworden. Zij hadden hem geleerd, de wetten der natuur in al zijne gewoonten te gehoorzamen, en hij wist, dat eten en drinken een grooten invloed op zijne geestelijke-, lichamelijke- en zedelijke krachten uitoefenden en dat hij den Heere rekenschap moest geven van zijne bekwaamheden. Hij beschouwde ze daarom alle als eene gave van God, welke hij door geenerlei handelwijze mocht beschadigen. De gevolgen van deze opvoeding waren, dat de geboden Gods in zijn hoofd en in zijn hart gegrift werden. In den eersten tijd zijner gevangenschap moest Daniël eene verzoe-

[32]

king weerstaan, die hem met de koninklijke heerlijkheid, met de huichelarij en het heidendom bekend maakte. Dat was inderdaad eene zonderlinge school, om hem tot een leven van nuchterheid, vlijt en goede trouw op te leiden. En niettegenstaande dat, bleef hij van het kwade, dat hem omringde, onbevlekt.

De ondervinding van Daniël en zijne jeugdige metgezellen toonen ons de voordeelen aan van eenvoudige voeding en wat God voor hen doen zal, die aan de reiniging en veredeling der ziel met Hem samen willen werken. Daniël en zijne makkers verheerlijkten God en waren een helder Licht aan het Babylonische Hof. In deze geschiedenis hooren wij de stem van God, die ons persoonlijk aanspreekt en ons vraagt ook een Licht met betrekking tot de Christelijke matigheid te zijn, en om ons aan de wetten der gezondheid te onderwerpen. Wij willen deel hebben aan de eeuwige erfenis en een plaats in het rijk van God, waar niets onreins meer te vinden is. Laat allen die den naam van Jezus kennen, ook zóó wandelen dat zij der wereld, zoowel door voorbeelden als door woorden, de grondregelen van een waar leven aantonen. „Ik bid u dan, broeders! door de ontfermingen Gods, dat gij uwe lichamen stelt tot eene levende, heilige en Gode welbehagelijke offerande, welke is uwe redelijke godsdienst.”

[33]

### Hoofdstuk 3—DE INVLOED VAN DE OPWEKKENDE MIDDELEN.

Weet gijlieden niet, dat, die in de loopbaan loopen, allen wel loopen, maar dat één den prijs ontvangt? Loopt alzóó, dat gij dien moogt verkrijgen. En een iegelijk, die om prijs strijdt, onthoudt zich in alles. Deze dan doen wel dit, opdat zij een verderfelijke kroon zouden ontvangen, maar wij eene onverderfelijke. 1 Kor. 9: 24, 25.

Hier zijn de goede gevolgen van zelfbeheersching en eene matige levenswijze aangetoond. De Apostel Paulus herinnert aan de verschillende spelen der oude Grieken ter eere hunner goden; om den geestelijken strijd en hare belooning daardoor duidelijk te maken. Wie aan deze spelen deelnam, werd onder de strengste tucht gehouden. Iedere bevrediging die het verzwakken der lichamelijke krachten tengevolge kon hebben, werd verboden. Wijn en alle lekkernijen werden verboden, om lichaamskracht, moed en standvastigheid te bewaren.

Het gold voor de hoogste eer, de prijs, — een krans van vergankelijke bloemen, die den overwinnaar onder de bijvalsbetuigingen der menigte werd aangeboden — te winnen.

Wanneer men zich zooveel ontzeggen en zich zelf verloochenen kon, om zoo eenen waardeloozen prijs te verkrijgen, hoeveel grooter zal het offer en de zelf-verloochening van hen zijn, die om eene onvergankelijke kroon en een eeuwig leven kampen!

[34]

Er is een ernstige, plechtige arbeid te verrichten. Onze smaak en al onze gewoonten en neigingen moeten met de wetten der gezondheidsleer overeenstemmen. Hierdoor zullen wij de beste gezondheid verkrijgen en een helder geestelijk inzicht ontvangen, om het kwade van het goede te onderscheiden.

Om de matigheidsvragen goed te kunnen begrijpen, moeten wij ze van uit een bijbelsch standpunt beschouwen. Nergens toch vinden wij zulk een treffend voorbeeld van ware matigheid en den daaraan verbonden zegen, als in de geschiedenis van Daniël en zijne Hebreuwsche vrienden aan het Babylonische hof.

Toen deze jongelingen gekozen werden om de boeken en de spraak der Chaldeën te leeren, om „te staan in des konings paleis,” zou hen dagelijks hunne kost van des koningstafel gegeven worden, zoowel van zijne spijzen als van zijnen wijn. „Maar Daniël nam in zijn hart voor, dat hij zich niet zoude verontreinigen met de stukken van de spijzen des konings, noch met den wijn zijns drinks.” Daniël 1: 8.

[35] De voor hen bestemde kost bevatte zulke spijzen, die in de Mozaïsche wetten als onrein waren verklaart. Zij verzochten daarom aan den overste der kamerlingen, onder wiens bescherming zij zich bevonden, hen een eenvoudiger kost te geven; maar deze draalde, daar hij vreesde, dat zulke strenge onthouding, als zij voorsloegen, op hun lichamen uitzicht ongunstig zou werken en hij daardoor bij den koning in ongenade kon vallen. Maar Daniël smeekte, dat hij het toch tien dagen met hen zou beproeven. Dit geschiedde dan ook, en na die tien dagen was hun uiterlijk veel schooner en beter, dan van al de jongelingen, die de stukken van de spijzen des konings aten. Voortaan voedden Daniël en zijne vrienden zich met plantenkost en water, zooals zij het eerst verlangd hadden.

Het was noch trots, noch eergierigheid dezer jongelieden, die hen aan des konings hof en in het gezelschap gebracht had met dezulken, die den waren God nooit gekend, noch gevreesd hadden. Zij waren gevangenen in een vreemd land en Gods oneindige wijsheid had hen daar gebracht. Toen hun trouw op deze wijze beproefd werd, overwogen zij hunnen toestand met de vele gevaren en zwarigheden en kwamen toen in de vreeze Gods tot dit besluit. Niettegenstaande zij gevaar liepen, in de ongenade des konings te vallen, besloten zij toch den Godsdienst hunner vaders trouw te blijven. Zij gehoorzaamden Gods geboden zoowel met betrekking tot de gezondheid, als tot de zedelijkheid, en Gods zegen gaf hun lichamelijke sterkte en groote geestvermogens.

Deze jongelingen hadden eene stipte opvoeding in hunne kindsheden genoten, en daar zij nu van den heiligenden invloed der familie gescheiden waren, hielden zij de lessen hunner ouders in eere. Terwijl zij zich in de zelfverloochening oefenden, waren zij ernstig, vlijtig en van groote volharding. Zij werden niet door trots of dwaze eergierigheid aangespoord, maar de beweegredenen van hunne han-

delingen waren de eer van hun verstooten volk en de roem van hunnen God.

Toen deze jongelingen na verloop van drie jaren door den koning over hunne bekwaamheden beproefd werden, was niemand zoo verstandig als Daniël, Hananja, Misaël en Azarja. Hun helder begrip, hun juiste en voortreffelijke spraak, hunne ver uitgebreide en veelzijdige kennis, was een bewijs voor hunne onverzwakte geesteskracht en sterkte: „en in alle zaken van verstandige wijsheid, waarin de koning hen ondervraagde, vond hij ze tienmaal verstandiger, boven al de tovenaars en sterrekijkers die in geheel zijn koninkrijk waren.”

[36]

Uit alle landen die de groote veroveraar overwonnen had, waren zulke jongelingen, van wie men zich het meest voorstelde, in Babylon verzameld. Onder hen allen was er geen, die met de Hebreërs konden vergeleken worden.

Hun goed voorkomen, de zekere, stevige gang, de fijne gelaats-trekken, het heldere verstand, de zuivere adem, dit alles was een duidelijk bewijs van eene goede levenswijze en toont hoe de natuur dezulken eert, die haar gehoorzamen. De geschiedenis van Daniël en zijne vrienden werd in de Heilige Schrift vermeld, opdat zij voor de jeugd van alle eeuwen ten zegen zij. Wat die mannen gedaan hebben, kunnen ook anderen doen. Gelijk die jeugdige Hebreërs de groote verzoekeningen weerstonden en eene goede getuigenis ten gunste van ware matigheid aflegden, zoo kan ook onze hedendaagsche jeugd eene gelijke getuigenis afleggen.

Wij moeten de les, die ons hier wordt gegeven, wel overwegen. Het gevaar, te sober te leven is niet zoo groot, maar de verzoeking om aan de zucht naar weelde toe te geven, komt zeer dikwijls bij ons op. Wij worden voortdurend tot overdaad aangespoord. Zij die hunne krachten voor het werk Gods onverzwakt willen behouden, moeten streng jegens zich zelf zijn en slechts matig van hetgeen God gegeven heeft genieten. Zij moeten iedere schadelijke en vernederende bevrediging nalaten.

[37]

Het opkomende geslacht wordt op alle mogelijke wijzen tot genotzucht gelokt en geprikkeld. Vooral in onze groote steden kan men zich op elke wijze bevredigen en alles wordt aangewend om het aantrekkelijk te maken. Zij, die nu gelijk Daniël zich niet willen laten verleiden, zullen de belooning van hunne matige levenswijze ontvangen. Door hunne grootere lichamelijke kracht en volharding

verkrijgen zij een overvloed van kracht, waaraan zij op zekeren tijd dringend behoefte kunnen hebben.

Eene natuurlijke levenswijze bevordert de ontwikkeling van het verstand. Geestelijke bekwaamheid, lichamelijke kracht en eenen hoogen ouderdom hangen van onveranderlijke wetten af. Er bestaat hieromtrent geen toeval. God maakt geen inbreuk op de natuurwet, om de menschen voor de gevolgen van de overtreding daarvan te bewaren. Het spreekwoord: „Ieder is de bewerker van zijn eigen geluk,” bevat veel waarheid. Hoewel de ouders voor de opvoeding en het karakter hunner kinderen verantwoordelijk zijn, is het niettemin waar, dat onze plaatsing en bruikbaarheid in de wereld, grootendeels van onze eigene handelwijze afhangt. Daniël en zijne metgezellen hadden in hunne jeugd eene goede opvoeding genoten, maar alleen door deze voortreffelijkheden waren zij nooit geworden, wat zij waren. De tijd kwam dat zij voor zich zelf moesten handelen en hunne toekomst van hunne handelwijze afhing. Toen namen zij zich voor, de leeringen hunner jeugd trouw te blijven. De vreeze Gods, die het beginsel van alle wijsheid is, was de grondslag der roemrijke plaats die zij aan het Babylonische Hof innamen. De Heilige Geest sterkt ieder goed besluit en ieder edel voornemen.

De onmatigheid was van af het begin de vloek der wereld. De zoon van Noach was door het overmatig gebruik van wijn zoo diep gezonken, dat hij het schaamtegevoel geheel verloor en de vloek, die op zijne zonde volgde, hebben zijne nakomelingen ontvangen.

Nadab en Abihu bekleedden een heilig ambt, maar door het gebruik van wijn werd hun verstand zoo beneveld, dat zij heilige dingen niet van onheilige konden onderscheiden. Terwijl zij „vreemd vuur” voor het aangezicht des Heeren brachten, ootterden zij Gods geboden en werden op Zijn bevel gedood.

Koning Alexander van Griekenland vond het veel gemakkelijker, koninkrijken te onderwerpen dan zich zelf te beheerschen. Nadat deze zoogenaamde groote man natiën bedwongen had, werd hij, dewijl hij aan de genotzucht toef, een offer der onmatigheid.

Niettegenstaande de ervaringen en den vooruitgang van duizenden van jaren, vertoont zich dezelfde donkere vlek, die de eerste bladzijden der wereldgeschiedenis bezoedelde, ook nog heden ten dage in onze moderne beschaving. Overal waar wij ons heen wenden, ontmoeten wij de drankzucht met hare vreeselijke gevolgen.

Ofschoon edele pogingen beproefd zijn geworden, om de matigheidszaak te bevorderen, zoo heeft toch het kwaad steeds meer om zich heen gegrepen. Staten hebben door hooge belastingen en verschillende beperkingen de drankzucht getracht te stuiten, maar op weinige uitzonderingen na heeft de macht der wetten zich tegenover dit kwaad onmachtig bevonden. Inrichtingen tot verbetering van dronkaards zijn in verschillende oorden gesticht, om het den offers der onmatigheid mogelijk te maken om dit kwaad te overwinnen. Hoe edel ook hun bedoeling is, zoo zullen zij toch slechts weinig helpen, zoo lang de offers der drankzucht overal aan het gevaar zijn blootgesteld, om op nieuw voor de verzoeking te bezwijken. Zij kunnen niet altijd in de inrichtingen blijven, maar moeten mettertijd hunne plaatsen in de menschelijke omgeving innemen, en dan zijn zij overal aan de verzoeking blootgesteld. De oorzaak der drankzucht weg te ruimen ware wenschenswaardig. Het beste echter van alles zou zijn, het verlangen naar geestrijke dranken weg te nemen. Dan hield de verkoop van zelf op.

[39]

Wij hebben nu ook nog mannen noodig zooals Daniël met een rein hart, onbevreesd optreden en vaste voornemens. God verlangde dat de menscheid vooruit zou gaan en eenen hooger trap van ontwikkeling zou bereiken. God wil ons helpen, als wij maar trachten ons zelf te helpen. Het is de plicht van elken Christen, zijn voorbeeld en zijn invloed te richten naar den wil Gods. De predikers van het Evangelie moeten hunne stemmen als bazuinen verheffen, om den volke hunne overtredingen en het huis van Israël hunne zonden aan te toonen. De jeugd moet onderwezen worden. Het geluk van dit en het toekomstige leven hangt af, van het gebruik, dat wij maken van ons tegenwoordig leven. Wij moeten ons voor de eerste schrede der onmatigheid wachten. Wanneer wij onze kinderen voor overtreding willen bewaren, moeten wij hen zelf een goed voorbeeld geven en ze leeren God te vreezen en Hem tot wijsheid en sterkte te hebben.

[40]

Het gebruik van bedwelmende dranken verzwakt het verstand en sluit het hart voor elken reinen en heiligenden invloed. De levenlooze rotsen hooren veel eerder naar waarheid en gerechtigheid dan zulke menschen, wier verstand en gevoel door onmatigheid verstompt is. Zij, die het wagen, het verboden pad te betreden, worden steeds, zonder het te weten, verder gevoerd, tot zij eindelijk geheel afgedwaald, ten gronde worden gericht, en hun verstand verliezen. En terwijl de

Christenen slapen, wint dit kwaad aan kracht en vangt nieuwe offers. Als het geweten der Christenen ware wakker geroepen, om in alle dingen matig te zijn, en zij bedachten, dat het toekomstige leven van de gewoonten, die een ieder zich zelf maakt, afhangt, zoo konden zij door een goed voorbeeld, zulken, die zich niet gemakkelijk kunnen beheerschen, helpen, om de genotzucht te bestrijden.

[41] Er wordt wel veel moeite besteed, om de onmatigheid te bestrijden, maar het is eene lastige taak, een volwassen leeuw te temmen. Veel meer goeds zoude gekweekt worden, wanneer slechts half zooveel moeite, die aangewend is geworden, om dit groote kwaad te bestrijden, gebruikt werd om de ouders over hunne groote verantwoordelijkheid, om het karakter hunner kinderen te vormen te onderwijzen. De onnatuurlijke lust naar geestrijke dranken wordt dikwijls in het huisgezin sterk aangekweekt en nog wel aan de tafels derzulken, die zelf naar matigheid streven. Wij wenschen allen, die voor deze zaak werken, Gods zegen, maar wij bidden hen, nog dieper te zien in het kwaad, waartegen zij kampen, en nog grondiger en nauwkeuriger te zijn in de bestrijding ervan.

Door de reeds in het huisgezin begonnen onmatigheid worden de spijsverteeringsorganen verzwakt en dientengevolge bevredigen gewone spijzen den eetlust niet meer. Er ontstaat een ongezonde toestand en een verlangen naar sterkere prikkels. Thee en koffie hebben eene zoodanige werking. Door het zich daarin bevindend gif zal het zenuwstelsel geprikkeld worden en in sommige gevallen schijnt het verstand aanmerkelijk gescherpt, en de verbeelding levendiger. Daar dit prikkelmiddel zulke aangename gewaarwordingen veroorzaakt, zoo besluiten velen er uit, dat zij dit werkelijk noodig hebben, doch er heeft steeds eene terugwerking plaats. Wijl het zenuwstelsel, zooals men zegt, een wissel op de toekomst heeft getrokken, zoo moet op deze oogenblikkelijke opwekking een daarmede overeenkomstige afmatting volgen. De zoo plotselinge verlichting, die door de thee en de koffie wordt veroorzaakt, is het beste bewijs er voor, dat, wat kracht scheen te zijn, slechts opwindung der zenuwen was en moet daarom voor het geheele lichaam nadeelig zijn.

Terwijl het verlangen naar prikkelende middelen zoo opgewekt is, verlangt men er naar, deze aangename opwekking te vermeerderen. Hoe meer het zenuwstelsel verzwakt wordt en hoe minder het zonder onnatuurlijke prikkeling vaardig wordt, des te meer neemt



het verlangen naar deze dingen toe, tot men eindelijk noch den wil, noch de kracht bezit, zulke onnatuurlijke prikkelmiddelen vaarwel te zeggen. Zoodra men eenmaal het rechte pad heeft verlaten, is het moeielijk, weder terugtekeeren. De hekken zijn verhangen en men isniet meer op zijn hoede. Eéne schrede op den slechten weg, maakt ruimte voor de tweede. De geringste afwijking van zuivere grondwetten voert tot verwijdering van God en kan met het verderf eindigen. Wat wij éénmaal doen, zijn wij ook bereid tweemaal te doen, en op datzelfde pad door te gaan, hetzij het goede of verkeerde, is altijd gemakkelijker, dan een begin te maken. Op den slechten weg voor God te wandelen eischt geene inspanning, maar in al onze gewoonten een oprecht en waarachtig karakter te ontwikkelen, eischt tijd en geduld.

[42]

Er zijn velen, die, terwijl zij er bezwaar in zien, hunne gasten sterken drank voor te zetten, toch hun eigen appel-of bessenwijn maken. Op deze wijze werken zij zelf de onthouding tegen. Ik begrijp niet, hoe Christenen in het Licht der Goddelijke geboden dit met een goed geweten doen kunnen. Reeds dikwijls heb ik menschen hooren zeggen: „O, dat is maar lichte wijn. Het is geheel onschadelijk en zelfs gezond.” Men haalt eenige flesschen en soms nog grootere hoeveelheden in huis. Eenige dagen blijft hij wel zoet; maar dan begint hij te gisten. De scherpe smaak schijnt menig gehemelte des te aangener en de liefhebber van lichten wijn zal bezwaarlijk toegeven, dat zijn lievelingsdrank ooit scherp en zuur wordt.

Wijn en bier maken den mensch even goed dronken als sterke dranken en het is bijna de ergste wijze van bedwelming. De harts-tochten zijn heviger, de verandering van het karakter is grooter, bepaalder en hardnekkiger. Een paar glazen bier of wijn kunnen de neiging naar sterkere dranken opwekken en in vele gevallen hebben juist op deze manier zij, die later echte dronkaards werden, den grond voor hunne drankzucht gelegd.

[43]

Voor menschen, die den lust voor sterke dranken aangeboren is, is het in vele gevallen niet raadzaam, wijn, bier of iets dergelijks in huis te hebben, want de Satan zal ze bij voortduring aansporen, er van te gebruiken. Wanneer zij aan zijne verzoeking toegeven, weten zij niet meer van ophouden. De genotzucht verlangt het gebruik er van en wanneer zij er aantoegeven, dient het hun tot verderf. Het verstand wordt verduisterd, het oordeel blijft niet langer in den teugel, maar

geeft zich over tot wellust. Bandeloosheid neemt de overhand en ondeugden van iedere soort zijn de gevolgen van bevrediging van het verlangen naar wijn en bier. Wie van deze dranken houdt en zich aan het gebruik ervan overgeeft, kan niet in de genade wassen. Hij wordt onbeschaafd en vleeschelijk gezind, de dierlijke hartstochten beheerschen de edele gevoelens van het gemoed en de deugd wordt niet betracht.

[44] Juist het matig drinken is de school, waarin de menschen tot dronkaards worden opgeleid. Zoo zachtjes aan voert Satan ze van het sterke toevluchtsoord der matigheid af; zoo bedriegelijk werken wijn en bier op den smaak, dat men zonder erg op den weg der dronkaards komt. De trek naar sterken drank wordt grooter; het zenuwstelsel wordt in de war gebracht; Satan houdt het gemoed in koortsachtige onrust en het offer, dat zich volkomen veilig waant, gaat steeds verder, tot alle perken overschreden en alle zedelijke beginselen verlaten zijn. De sterkste voornemens worden ondermijnd en zelfs de hoop op een eeuwig leven is te zwak, om de opgewekte hartstochten onder de macht van het verstand te brengen.

Velen zijn nooit bepaald dronken, maar zijn bij voortduring onder den invloed van geestrijke dranken. Zij zijn koortsachtig, wankelmoedig, niet goed bij het verstand, en uit hun evenwicht, want hun edele zin is bedorven.

Waar wij ook gaan, overal vinden wij het tabaksgebruik. Geest en lichaam worden door deze zoo zeer geliefde gewoonte verzwakt. Hebben wij recht, onzen Schepper en de wereld de diensten te onthouden die van ons verwacht kunnen worden? Tabak is een langzaam werkend vergift. Het is veel moeilijker ons van de gevolgen der tabak te reinigen, dan van die van de alcohol. De tabak maakt haar offer veel meer tot slaaf dan het bedwelmende glas.

Het gebruik van tabak is eene slechte gewoonte, die de gebruikers bevekt en voor anderen zeer onaangenaam is. Zelden bevindt men zich in eene omgeving zonder door de vergiftige uitademing van rookers gekweld te worden. Het is onaangenaam, zoo niet gevaarlijk, in eene kamer of in eenen spoortrein te vertoeven, waar de lucht door sterken drank en tabak vergiftigd is. Doet men goed als men de lucht, die anderen moeten inademen, vergiftigt?

Over welke macht beschikt de rooker, om den voortgang der onmatigheid tegen te houden? Er moet eene geheele omkeering plaats

hebben, eer de bijl aan den wortel van den boom gelegd kan worden. Thee, koffie en tabak evenals alcoholische dranken nemen slechts verschillende rangen in onder de kunstmatige prikkelmiddelen. [45]

De werking van koffie en thee, zooals reeds vroeger is aange-toond, is dezelfde als die van wijn, bier, jenever en tabak. Thee is een prikkelmiddel, dat in geringen graad dronken maakt en langzamerhand de kracht van het lichaam en van den geest verzwakt. Eerst wekt zij de levensgeesten op, daarom gelooft de theedrinker, dat zij zeer nuttig is. Maar hij vergist zich, want zoodra haar werking voorbij is, neemt de onnatuurlijke kracht af, en in de plaats der vroegere kunstmatig ontstane opgewektheid treden slechts in gelijke verhouding zwakte en matheid in. De verdere gevolgen van theedrinken zijn hoofdpijn, slapeloosheid, hartkloppingen, zwakke spijsverteering, beven en vele andere.

Ook het koffiedrinken is eene schadelijke gewoonte; aanvankelijk wekt het den geest op, maar daarna volgt verslapping, neerslachtigheid en verlamming der geestelijke, lichamelijke en zedelijke krachten. Wanneer men deze gewoonte niet volkomen overwint, wordt de werkzaamheid der hersenen voortdurend verminderd en verzwakt.

Al deze zenuwprikkelingen verminderen de levenskrachten en de onrust, die door het bedorven zenuwstelsel wordt veroorzaakt, het ongeduld en de geestelijke zwakheid verhinderen den geestelijken vooruitgang. Moeten daarom niet zij, die de matigheid verdedigen, wakker zijn en het kwaad van deze schadelijke dranken tegengaan? Menigmaal is het even moeielijk het gebruik van thee en koffie te laten, als het voor den dronkaard is alcoholische dranken te mijden. Het geld, dat voor thee en koffie wordt uitgegeven is meer dan verkwest, want deze dranken schaden hen, die ze bruiken. Zij, die [46] thee, koffie, opium en alcohol gebruiken, mogen misschien eenen hoogen leeftijd bereiken, maar dit is geen bewijs ten gunste dezer prikkelmiddelen. Op den grooten dag des Heeren zal het bekend worden, wat deze menschen hadden kunnen doen, maar tengevolge hunner schadelijke levenswijze te kort zijn gekomen.

Zij, die hun toevlucht tot thee en koffie nemen, om beter te kunnen werken zullen de gevolgen aan hunne verwoestte zenuwen en van het gebrek aan zelfbeheersching bemerken. Afgematte zenuwen hebben rust noodig. Het gestel heeft tijd noodig om zijn verloren

kracht terug te krijgen. Maar wanneer deze door prikkelmiddelen aangespoord wordt, neemt de werkelijke levenskracht gestadig af. Een poosje mag door de onnatuurlijke prikkelmiddelen meer gedaan worden, maar langzamerhand valt het steeds zwaarder, de krachten tot het gewenschte doel op te wekken, en eindelijk, geheel afgemat, is alle arbeid onmogelijk.

De gewoonte om thee en koffie te drinken, is een veel grooter kwaad, dan men denkt. Velen, die zich aan het gebruik van prikkelmiddelen gewend hebben, lijden aan hoofdpijn en zenuwzwakte en verliezen veel tijd met ziekten. Zij verbeelden zich, niet zonder prikkelmiddel te kunnen leven en zijn onbekend met de werking daarvan op de gezondheid. En het ergste daarbij is, dat deze slechte gevolgen zoo dikwijls aan andere oorzaken worden toegeschreven.

[47] Door het gebruik van prikkelmiddelen lijdt het geheele lichaam. De zenuwen worden verzwakt, de lever verslapt in hare werking, op den aard en den omloop van het bloed wordt invloed uitgeoefend en de huid wordt werkeloos en ongeschikt, De hersenen worden er evenzoo door aangedaan. Verder bestaat de werking dezer prikkelmiddelen hierin, het brein tot eene ongewone werkzaamheid aan te sporen; dit wordt echter daarna slechts des te zwakker en minder bekwaam voor zijn arbeid. De nawerking is niet slechts geestelijke en lichamelijke zwakte, maar ook zedelijke. Tengevolge daarvan zien wij zenuwachtige mannen en vrouwen, wien het aan oordeel, inzicht en rust ontbreekt; zij handelen dikwijls haastig en ongeduldig, beschuldigen anderen, terwijl zij hunne fouten als door een vergrootglas bezien en zijn volkomen ongeschikt, hun eigen gebreken op de merken.

Wanneer de menschen, die thee en koffie gebruiken in gezelschap te zamenkomen, ziet men de werking hunner verkeerde gewoonte. Allen nemen overvloedig van hun lievelingskost en als de opwekkende invloed zich doet gelden, worden hunne tongen los en er wordt over de gebreken van anderen gesproken. Hunne woorden zijn dan niet weinige en evenmin overdachte. Alle kleinigheden over dezen en genen worden uitgekraamd en slechts te dikwijls ook het gift van verdachtmaking. De gedachtenlooze zwetsers vergeten, dat zij eenen getuige hebben. Een onzichtbare hoorder schrijft hunne woorden in de boeken des Hemels. Deze hartelooze veroordeeling, deze overdreven berichten, deze gevoelens van afgunst, welke meestal

tengevolge der opwekking door het kopje thee tot uiting komen, vermeldt Jezus als tegen Hem zelf gericht: „Voorwaar zeg Ik u, voor zooveel gij dit één van Mijne minste broeders gedaan hebt, zoo hebt gij dat Mij gedaan.”

Wij moeten nu voor de verkeerde gewoonten van onze vaderen lijden en toch maken zooveel het nog veel erger, dan deze het gedaan hebben. Opium, thee, koffie, tabak en sterke dranken verstoren met reuzenschreden de nog overgebleven levenskracht der menschheid. Ieder jaar worden millioenen vaten bedwelmende dranken geledigd en millioenen guldens worden voor tabak verspild. De slaven van hunne hartstochten berooven hunne kinderen voedsel, kleeding en gelegenheid tot beschaving, terwijl zij hun inkomen in zinne-lijke bevredigingen verkwisten. Zoolang dit kwaad nog bestaat, wordt de toestand der wereld nooit beter.

Wanneer het verlangen naar geestrijke dranken bevredigt wordt, en de mensch, die toch naar Gods beeld geschapen werd, vrijwillig den drank aan den mond zet, verlaagt hij zich beneden het vee. Het oordeel wordt verlamd en het verstand verstompt, de laagste hartstochten worden opgewekt en overtredingen van de gemeenste soort zijn daarvan het gevolg. Hoe kan iemand, die jenever en tabak gebruikt, den Heere zijn gansche hart wijden? Het is onmogelijk. Ook kan hij zijnen naasten niet beminnen als zich zelf. Zijne lievelingsbevrediging neemt al zijne neigingen in beslag. Opdat hij zijn verlangen naar sterke dranken kan bevredigen, verkoopt hij oordeel en zelfbeheersching. Hij zet aan den mond, wat hem het brein afstompt, het verstand verzwakt en hem eene schande en een vloek zijner familie en een schrik voor allen om zich heen maakt. Wanneer de menschen in alle dingen matig waren, zoo zouden zij thee, koffie, tabak, wijn, bier, opium of geestrijke dranken niet aannemen, niet proeven en niet aanroeren. Het verstand zou de besturing hernemen en de genotzucht evenals alle andere hartstochten bedwingen.

Door de genotzucht beheerscht de Satan den geheelen mensch. Duizenden, die nog hadden kunnen leven, zijn in het graf nederge-daald, omdat zij al hunne krachten aan de bevrediging hunner smaak opgeofferd en zich daardoor lichamelijk, geestelijk en zedelijk ten gronde gericht hebben. De noodzakelijkheid, dat de menschen van onzen tijd de door de genade Gods gesterkte wilskracht te hulp roepen, om zich tegen de beproevingen des Satans te stellen en de

[48]

[49]

geringste bevrediging van een bedorven smaak te weerstaan, is grooter dan ten tijde der vroegere geslachten. Maar het tegenwoordige geslacht heeft minder zelfbeheersching dan het vroegere. Wijl zij, die in vroegere tijden deze neiging tot prikkelmiddelen bevredigden, hun bedorven genotzucht en hartstocht op hunne kinderen overdroegen, is nu eene grootere zedelijke kracht noodig, om de onmatigheid op elk gebied tegen te staan. De eenige juiste weg is standvastigheid en strenge matigheid in alle dingen te betrachten en zich nooit op verkeerde paden te begeven.

Vaders en moeders moeten de ernstige plichten, die juist in deze tijden op hen rusten, erkennen. Wij voeden kinderen op, die door de macht van den Satan of door die van den Christus beheerscht worden. Onze eenige zekerheid tegen de macht der onmatigheid is eene geheele onthouding van wijn, bier of dergelijke sterke dranken. Wij moeten onze kinderen leeren, waarin ware mannelijkheid bestaat, want God heeft ons getoond, dat hij, die overwint, geëerd en zijn naam niet uit het boek des levens zal gedelgd worden.

Toen de Heere Simson tot bevrijder van zijn volk wilde verwekken moest zijne moeder zich voor de geboorte van haar kind eene juiste levenswandel eigenmaken. En dezelfde onthouding moest van kindsbeen af ook bij het kind betracht worden, want hij zou van zijne geboorte at den Heere geheiligd zijn.

De engel des Heeren verscheen aan de vrouw van Manoach en verkondigde haar de geboorte van eenen zoon. Hiervoor gaf Hij haar echter bepaalde aanwijzingen: „Zij zal niet eten van iets, dat van den wijnstok des wijns voortkomt, en wijn en sterken drank zal zij niet drinken, noch iets onreins eten.” Richteren 13: 14.

God had het beloofde kind van Manoach een gewichtig werk aangewezen en om de bekwaamheden, die voor dit werk noodig waren, hem deelachtig te maken, moest zorgvuldig over de gewoonten der moeder en van het kind gewaakt worden „Zij moest geen wijn of sterken drank drinken,” zeide de engel tot Manoach ten opzichte zijner vrouw, „en niets onreins eten”; „al, wat Ik haar geboden heb zal zij onder houden.” Het kind wordt door de gewoonten der moeder ten goede of ten kwade geneigd. Wanneer de moeder voor het kind het beste wil, moet zij zich zelf beheerschen, in alles matig zijn en zich zelf kunnen verloochenen.

In het Nieuwe Testament vinden wij een niet minder goed voorbeeld voor de waarde van eene matige levenswijze. Johannes de Dooper was een hervormer. Hem was een groot werk voor het volk van zijnen tijd opgedragen. Om echter voor dit werk geschikt te zijn, moest zijne levenswijze van zijne geboorte af matig zijn. De engel Gabriël was gezonden, om de ouders van Johannes over de grondregelen der gezondheidsleer te onderrichten. „Wijn en sterken drank zal hij niet drinken,” zeide de hemelsche bode en „hij zal vervuld zijn met den Heiligen Geest.” Luc. 1: 15. —

[51]

Johannes scheidde zich van zijne vrienden en van de weelde des levens af, trok in de woestijn en leefde uitsluitend van plantenkost. Zijne eenvoudige kleeding, die uit een gewaad van Kemelshaar en een lederen gordel om zijne lendenen bestond, was een protest tegen de verkwisting en weelde van het toen bestaande geslacht, vooral tegen de Joodsche priesters. Ook zijne spijs, die uit sprinkhanen en wilde honing bestond, was een protest tegen de zwelgerij, die overal heerschte.

Het werk van Johannes was door den profeet Maleachi voorzegd: „Ziet Ik zend ulieden den profeet Elia, eer dat die groote en die vreeselijke dag des Heeren komen zal. Hij zal het hart der vaderen tot de kinderen wederbrengen, en het hart der kinderen tot hunne vaderen; opdat Ik niet kome, en de aarde met den ban sla.” Mal. 4: 5, 6. Johannes de Dooper werkte in den geest en in de kracht van Elia, om den Heere den weg te bereiden en de ongeloovigen tot het goede te bekeeren. Hij was een voorbeeld voor hen, die in de laatste dagen leven, wien God heilige waarheden toevertrouwd heeft, die zij het volk zullen brengen, om den weg voor de tweede komst des Heeren te bereiden. En dezelfde grondregelen der matigheid, die Johannes opvolgde, moesten door ieder beoefend worden, die daartoe geroepen zijn om in de laatste dagen de komst van den Zoon des menschen aan de wereld te verkondigen.

[52]

God heeft den mensch naar Zijn beeld geschapen en verwacht van hem, dat hij de krachten, die hem voor den dienst van zijn schepper gegeven worden, zal bewaren. Moesten wij dan niet naar Zijne waarschuwingen luisteren en er naar streven, onze levenskrachten in den besten toestand te behouden? Alles, wat wij den Heere geven, al is het ook het beste, is slechts zeer gering.

Waarom heerscht heden zooveel ellende in de wereld? Is het, omdat God garane ziet, dat Zijne schepsels lijden? O neen! De oorzaak is deze, dat de menschen door onzedelijke gewoonten zijn verzwakt. Wij klagen over de zonde van Adam en denken, dat onze eerste ouders groote zwakheid getoond hebben, door zich aan de verzoeking over te geven; maar ware de overtreding van Adam het eenige kwaad, dat wij moesten tegenstaan, dan ware de toestand der wereld lang zoo erg niet. Sedert Adam leefde, is de mensch steeds dieper gevallen.

[53] Het genot van geestrijke dranken veroorzaakt veel ellende in de wereld. Ofschoon het den drinkers steeds opnieuw wordt gezegd, dat zij door deze gewoonte hun leven verkorten, volharden zij toch in deze zonde. Waarom wilt gij nog langer de geboden Gods overtreden? Waarom tracht gij niet uwe gezondheid te behouden? God verlangt dit van ons. Als Christenen hunne wellusten en hartstochten door een wakker geschud geweten beheerschen, en dat voor eene plicht houden, die zij God en hunne naasten verschuldigd zijn, en zouden zij de geboden gehoorzamen die over hun leven en hunne gezondheid heerschen, zoo zouden zij den zegen der lichamelijke en geestelijke opgewektheid ondervinden. Zij zouden dan meer kracht hebben, om tegen den Satan te kampen, en in den naam van Hem, die voor hen de zege verworven heeft, konden zij zeker overwinnen.

Overal om ons heen bevinden zich offers van verkeerde lusten, en wat willen wij voor hen doen? Willen wij hen niet door ons voorbeeld helpen, om op het goede pad te geraken? Hebben wij een begrip van de beproevingen, die zich aan de jeugd voordoen, en willen wij ze niet waarschuwen en redden? Wie wil aan de zijde des Heeren staan? Wie wil de hand aan den ploeg slaan, om deze zedeloosheid en deze ellende, waarmede de geheele wereld vervuld is, te onderdrukken? Wij bidden U, uwe opmerkzaamheid op het werk der overwinning te richten. Slechts zij, die de geboden Gods houden, zullen een recht op den boom des levens hebben.

Het is niet gemakkelijk den lust naar bedwelmende en geestrijke, prikkelende dranken meester te worden. Maar in den naam van Jezus Christus kan deze groote overwinning behaald worden. Zijne liefde voor de gevallene menschheid was zoo groot, dat Hij een oneindig offer bracht, om haar in hare ellende te hulp te komen en haar eindelijk door Zijn goddelijke kracht tot Zijnen troon te brengen.



Maar het is de zaak van den mensch of hij Christus dat voor zich laat doen, waartoe Hij volkomen in staat is. God doet niets tegen den wil der menschen om hen uit de hand van den Satan te redden. Wij moeten onze eigene kracht aanwenden om te overwinnen, het koste, wat het wil. Wij moeten met Christus te zamen werken, dan kunnen wij, door het voorrecht, in den naam van Jezus Christus te overwinnen, erfgenamen van God en deelgenooten in de heerlijkheid van Christus worden. Geen dronkaard zal ooit in het rijk van God ingaan, maar „die overwint, Ik zal hem geven met Mij te zitten in Mijnen troon, gelijk als Ik overwonnen heb en ben gezeten met Mijnen Vader in Zijnen troon! Openb. 3: 21. —

[54]

[55]

## **Hoofdstuk 4—HET VOORDEEL VAN EENE SOBERE LEVENSWIJZE.**

Slechts een korte levenstijd is ons gegeven, daarom moest een ieder zich afvragen: „Hoe kan ik mijne krachten het beste besteden? Waarin kan ik het meest ter eere Gods en ten zegen mijner medemenschen werken?” Want het leven heeft slechts dan waarde, als het tot dit doel wordt aangewend.

Onze zelfontwikkeling is onze eerste plicht tegenover God en onze medemenschen. Elke gave, waarmede de Schepper ons heeft begiftigd, moet de hoogste volkomenheid bereiken, opdat wij in staat zijn zooveel goed te doen, als wij kunnen. Daarom is alleen die tijd wel besteed die wij tot bewaring en verbetering van ons lichamelijk en geestelijk welzijn besteden. Lichaam en geest mogen onder geene omstandigheden verminkt worden of ongebruikt blijven. Wanneer wij dit toe-laten, moeten wij zeker de gevolgen dragen.

[56] Ieder mensch heeft kans dat te worden, wat hij worden wil. De zegeningen van dit en het toekomstige leven zijn voor ieder bereikbaar. Hij kan karaktervast worden, omdat hij bij iedere schrede, nieuwe kracht wint. Hij kan dagelijks zijne kennis vermeerderen en nieuwe vreugde smaken, wijl hij in deugd en genade toeneemt. Zijne bekwaamheden zullen door het gebruik ervan volkomener worden en hoe meer kennis hij verkrijgt, des te gemakkelijker zal het zijn nog meer te verkrijgen. Dientengevolge zal zijn begrip, kennis en deugd zich vermeerderen en evenredig ontwikkelen.

Maar aan den anderen kant kan hij zijne krachten verzwakken, als hij ze niet gebruikt, of ze door slechte gewoonten en gebrek aan zelfbeheersching en zedelijke en godsdienstige overtuiging laat bederven. In dit geval gaat het slechts bergafwaarts met hem, hij is God en de gezondheidswetten ongehoorzaam. De wellusten overweldigen en de neigingen verleiden hem. Het valt hem gemakkelijker, zich aan de machten der duisternis, die toch steeds werkzaam zijn, over te geven dan om terug te trekken, daartegen in te gaan en daardoor voorwaarts te komen. Dit is de levensgeschiedenis van velen, die in

het werk van God en voor de menschheid werkzaam hadden kunnen zijn.

Een der sterkste beproevingen die den mensch gesteld is, is de genotzucht. God schiep den mensch goed, gaf hem een helder verstand, een gezond oordeel en ieder deel en elk vermogen was volkomen en gelijkmatig ontwikkeld. Maar terwijl de listige vijand den mensch verleide werd het gebod Gods niet betracht en de natuurwetten brachten de straf met zich.

Adam en Eva mochten van alle boomen in het Paradijs genieten uitgezonderd één. Gods bevel aan het eerste menschenpaar was: „Ten dage als gij daarvan eet, zult gij den dood sterven.” Gen. 2:17. De slang bedroog echter Eva en deed haar gelooven, dat God zijn woord niet houden zou. Zij at van de vrucht en daar zij zich verbeelde, daardoor een nieuw en hooger leven te verkrijgen, bracht zij die ook aan haren man. De slang had haar gezegd, zij zou niet sterven en zij ondervond ook geen erge gevolgen, nadat zij de vrucht gebruikt had. Zoo iets als sterven bemerkte zij niet, maar veelmeer eene aangename gewaarwording, zoo iets als engelengevoel. Hare bevinding was in strijd met het juiste gebod van Jehova, maar desniettemin liet Adam zich door haar verleiden. [57]

Zoo gaat het dikwijls en wel in godsdienstzaken. Wat God bepaald gebiedt, wordt overtreden, en „omdat niet dadelijk het oordeel over de booze daad geschiedt, daarom is het harte van de kinderen der menschen in hen vol om kwaad te doen.” Prediker 8: 11. In het aangezicht der bepaalde geboden van God, volgen mannen en vrouwen hunne eigene lusten en wagen het toch God te vragen, hen te veroorlooven, tegen Zijnen uitdrukkelijken wil te handelen. Tot zulke menschen wendt de Satan zich, zooals hij het bij Adam en Eva deed, en brengt ze onder zijnen invloed. Hun gemoed is opgewonden en dit houden zij voor eene .wonderbare ondervinding, die de Heere hen gegeven heeft. Maar eene wonderbare onderwinding moet met de goddelijke wetten overeenkomen, valsche ondervinding echter is in strijd met de wetten der gezondheid en de verordeningen van Jehova.

Sedert de mensch voor het eerst zich aan de wellusten overgaf, is hij steeds dieper gezonken in het kwaad, tot eindelijk de gezondheid op het altaar der genotzucht geofferd is. De bewoners der wereld voor den zondvloed waren onmatig in eten en drinken. Zij wilden steeds

[58] vleesch gebruiken niettegenstaande God hen toen ter tijd er nog geen verlof toe had gegeven. Zij aten en dronken tot de bevrediging hunner verkeerde lusten geen palen meer kende en eindelijk werden zij zoo slecht, dat de Heere ze niet langer kon verdragen. De maat hunner zonde was vol en God zuiverde de aarde van hare zedelijke bevelking door eenen zondvloed.

Toen de menschen zich na den zondvloed weder op aarde vermenigvuldigden, vergaten zij wederom den Heere en hunne wegen waren voor Hem verkeerd. De onmatigheid nam in iederen vorm de overhand, tot eindelijk de geheele wereld als haar offer viel. Geheele steden zijn om hunne slechte daden en om de gruwelijke zonden van de aarde verdelgd; want zij waren een schandvlek in de heerlijke schepping Gods. Om eene onnatuurlijke genotzucht te bevredigen, begingen zij zonden, waarvan de gevolgen waren de verwoesting van Sodom en Gomorra. God schrijft den val van Babel toe aan hunne brasserij en dronkenschap. De bevrediging der genotzucht en hartstocht was de grond van al hunne zonden.

Ezau had een bijzonder verlangen naar zijne lievelingsspijs en hij had reeds zoolang zich aan zijne wellusten overgegeven, dat hij nu de noodzakelijkheid niet inzag, om zich van de verleidelijke lokkende spijs af te keeren. Zijne verbeeldingskracht hield zich daarmede zoolang bezig tot die macht elke verstandige overweging op zijde zette en hem geheel beheerschte. Hij meende ziek te zullen worden, ja zelfs te sterven, als hij dit gerecht niet kon ontvangen. Hoe meer hij zich daarmede bezighield, des te grooter werd het verlangen, tot

[59] eindelijk zijn eerstgeboorterecht de waarde van heiligheid in zijne oogen verloor, en hij dit er voor ruilde. Hij rechtvaardigde zich er mede, dat hij het recht van eerstgeborene had en dat hij het naar willekeur verkoopen of koopen kon, maar toen hij het weder terug wilde hebben, was hij er niet toe in staat. Toen veroorzaakte hem zijne onbezonnenheid en dwaasheid veel smart, maar het was te laat. Hij had den zegen veracht en de Heere had die hem voor altijd ontnomen.

Toen de God van Israël Zijn volk uit Egypte voerde, ontnam Hij hen bijna alle vleeschgerechten en gaf in plaats er van brood uit den Hemel en water uit den rots. Maar zij waren daarmede niet tevreden. Zij gebruikten de hun gegeven spijzen zeer ongaarne en verlangden naar de vleeschpotten van Egypte. Zij wilden liever dienstbaarheid

verduren, dan zich het vleesch ontzeggen. God verhoorde hunne gebeden en gaf hen vleesch. Nu aten zij en gingen zoover, dat eindelijk eene plaag door hunne brasserij veroorzaakt werd, waaraan velen stierven.

Wij konden vele voorbeelden opnoemen, om de gevolgen aante-toonen, als wij ons overgeven aan onze wellusten. Onze stamouders scheen het slechts eene kleine zaak, om Gods geboden bij hunne handeling te overtreden. Zij aten namelijk van den boom, die er aangenaam uitzag en waarvan het goed scheen te eten. Doch daardoor werden zij God ontrouw en de sluizen werden geopend, door welke een vloed van schuld en wee de wereld overstroomd heeft.

Overtreding en ziekte zijn met ieder geslacht toegenomen. De onmatigheid in het eten en drinken en de lust tot gemeene hartstochten hebben de fijnere organen der menschen verdoofd. Het verstand beheerscht den mensch niet meer, want hij is op eene verschrikkelijke wijze een slaaf der genotzucht geworden. Men heeft het verlangen naar opwekkende spijzen gevoed, tot het mode werd, de maag met alle mogelijke lekkernijen te overladen. Vooral bij feestelijkheden geeft men zich aan de genotzucht over, zonder om de gevolgen te denken. Weelderige en lange gastmalen worden gegeven, waarbij sterk gekruide vleeschspijzen en vette sausen, koek, taarten, ijs, thee, koffie enz. voorgezet worden. Men kan zich er niet over verwonderen dat de menschen bij zulk een kost eene bleeke ge-laatskleur krijgen en ongehoorde smarten lijden moeten door slechte spijsvertering.

[60]

Tegen iedere overtreding harer geboden verheft de natuur zich. Zij verdraagt het misbruik zoolang als mogelijk is, maar eindelijk komt de vergelding, die dan zoowel de geestelijke als de lichamelijke krachten treft. Maar bij den overtreder eindigt het nog niet. De gevolgen der bevrediging zijn bij zijne nakomelingen merkbaar en het kwaad wordt op deze wijze van het eene geslacht op het andere overgeplant.

Het aankomend geslacht toont, hoe het toekomstig geslacht zijn zal, en wanneer wij dat aanzien, welke hoop kunnen wij dan voor de toekomst hebben? Het meerendeel zoekt naar genoegens en schuwt den arbeid. Velen ontbreekt zedelijken moed, om zich te verloochenen en hunne plichten te vervullen. Zij hebben weinig zelfbeheersching en bij iedere kleinigheid worden zij driftig. Op elken leeftijd,

[61] in elken stand bevinden er zich heden ten dage zeer velen, die zonder geweten en beginsel zijn, en door hunne verkwistende levenswijze zich in het verderf storten. Zij bederven de zedelijke maatschappij, tot onze aarde een tweede Sodom wordt. Wanneer de wellusten en hartstochten door het verstand en den godsdienst werden beheerscht, dan zou de wereld zich in eenen beteren toestand bevinden. Het was nooit Gods bedoeling, dat er zulk een treurigen toestand, als er heden is, zou bestaan. Maar dit alles wordt veroorzaakt door de groote overtreding der natuurwetten.

Het karakter wordt voor het grootste gedeelte gedurende de jeugd gevormd. De dan aangenomene gewoonten hebben méér invloed, dan de natuurlijke aanleg, om het verstand der menschen te ontwikkelen; want de beste gaven kunnen door slechte gewoonten beperkt en verzwakt worden. Hoe vroeger in het leven zich iemand schadelijke gewoonten eigenmaakt, des te vaster zullen ze hem binden, en des te zekerder zal zijn geestelijke toestand eenen lageren trap innemen. Wanneer iemand zich echter in de jeugd goede gewoonten eigen maakt, dan zal zich de invloed daarvan op zijn geheelen levensloop doen gelden. In de meeste gevallen blijkt het, dat zij, die op lateren leeftijd God eeren en het recht achten, dit reeds geleerd hebben, eer aan de wereld gelegenheid gegeven werd, het beeld der zonde op hunne ziel te drukken. De op rijpere leeftijd staanden zijn even ongevoelig voor nieuwe indrukken als eene harde rots, maar de jeugd is voor die indrukken ontvankelijk. In de jeugd moet die kennis, door dagelijksche oefening voor het leven, verzameld worden, dan is het gemakkelijk om een goed karakter te ontwikkelen. De jeugd is juist de passende tijd, om zich goede gewoonten eigen te maken en zelfbeheersching te beoefenen. Zij is de zaaitijd en [62] bet gezaaide koren bepaalt den oogst zoowel voor dit, als voor het toekomstige leven.

De ouders moeten het zich tot ernstigen plicht rekenen, om voldoende kennis te krijgen, hoe zij hunne kinderen hebben te behandelen, om hen een goed verstand en een gezond lichaam te verzekeren. Matigheid moet tot in kleinigheden toe in het huiselijk leven beoefend worden. Van de prilste jeugd af moeten de kinderen voor zoover het mogelijk is, aan zelfverloochening gewend worden. Leert de kinderen, dat zij eten moeten om te leven, maar niet leven om te eten.

Zeg hun, dat de smaak aan den wil moet worden onderworpen en dat de wil door een kalm, helder verstand moet worden beheerscht.

Welk eene heilige verantwoording rust op de ouders, die op hunne kinderen verkeerde neigingen overgebracht hebben, waardoor het hun moeielijker wordt, ze aan matigheid te gewennen en reine en deugdelijke zeden in hen aan te kweeken. Hoe bezorgt en ijverig moeten zij zijn, dezen invloed door al hun ten dienste staande middelen tegen te werken en zoo hun plicht aan hun ongelukkige nakomelingen te vervullen. Den ouders is de heilige plicht opgelegd, over de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind te waken. Ouders, die de genotzucht hunner kinderen niet bestrijden en hen er niet toe aansporen . om hunne hartstochten te beheerschen, zullen later in de tabak beminnde en aan den drank overgegevene slaven, wier verstand verzwakt is en wier lippen door onware en slechte woorden bevekt zijn, hunne tekort-koming zien.

Wie zijn lusten najaagt, zal nooit tot christelijke volkomenheid geraken. Ouders kunnen de zedelijke gevoelens van hunne kinderen niet voeden, wanneer zij bij het kiezen van voedsel niet zeer voorzichtig zijn. Vele moeders dekken een tafel die tot valstrik van het gezin dient. Jong en oud genieten vleesch, boter, kaas, fijn gebak, gekruide spijzen en dergelijke in ruime mate. Deze dingen dragen er echter toe bij, dat de maag van streek geraakt, de zenuwen opgewonden worden en het verstand verzwakt wordt. De bloedtelende organen kunnen zulke dingen niet in goed bloed veranderen. Wanneer spijzen in vet gekookt worden, verzwaren zij slechts de spijsvertering. De werking van kaas is schadelijk. Fijn witte brood bevat lang niet zooveel voedsel als grofbrood. Wanneer men het eerste dagelijks gebruikt, zoo zal het lichaam niet in den besten toestand zijn. Kruiden wekken wel in het eerst de werkzaamheid van de maag op, maar door het voortdurend gebruik verdwijnt de werking daarvan. Het bloed gaat wel sneller, maar de geestkrachten verzwakken. De moeder moet er steeds op letten, om haar gezin eene eenvoudige maar voedzame kost voor te zetten.

God heeft de menschen volkomen in staat gesteld om zich voldoende te voeden. Hij heeft voor hen de voortbrengselen der aarde ten toon gespreid. Daarvan veroorlooft ons onze goede God rijkelijk te genieten. Vruchten, granen en groenten, die op eenvoudige wijze zonder kruiden of vet, met melk of room gereed gemaakt worden,

[63]

[64] dat is de beste kost. Zij zijn voedzaam voor het lichaam en versterkend voor het verstand, wat bij een prikkelende kost niet het geval is. Bij een ruim vleesch gebruik is het verstand niet altijd helder en werkzaam, want het gebruik van veel vleesch veroorzaakt vetheid van het lichaam en verdooft de fijnere gevoelens van het gemoed. Door vleeschgebruik werkt men ook meer ziekten in de hand. Wij zijn overtuigd, dat vleesch niet bepaald noodig is, om gezondheid en kracht te behouden.

Zij die hoofdzakelijk van vleesch leven, krijgen menigmaal vleesch te genieten, dat reeds min of meer ziekenstof in zich bevat. In vele gevallen komen de dieren, tengevolge van het vervoer ongezond op de markt. Licht en lucht is hun onthouden, daardoor zijn zij ziek geworden, en zoodra zulk vleesch in de menschelijke lichamen komt, wordt het bloed vergiftigd en ziekten gekweekt. Wanneer iemand reeds bedorven bloed heeft, wordt die ongezonde toestand daardoor zeer verergerd. Slechts weinigen willen het echter gelooven, dat het gegeten vleesch hun bloed vergiftigd en hun lijden heeft veroorzaakt. Velen sterven aan ziekten die geheel aan het gebruik van vleesch zijn toe te schrijven, terwijl zij zelf, noch anderen, van de werkelijke oorzaak bewust zijn. Menigeen ondervindt niet dadelijk de nadeelige gevolgen van het gebruik van vleesch, maar dat is geen bewijs, dat het hen niet schaadt. Ofschoon zij er dadelijk niets van bemerken, zoo oefent het toch zijn invloed op het geheele lichaam uit.

[65] Hoewel varkensvleesch een algemeen voedingsmiddel is, zoo is het toch nadeelig. God verbood Israël varkensvleesch te gebruiken, niet alleen om Zijne macht te toonen, maar omdat het een slecht voedingsmiddel was. God schiep het varken niet, opdat het, onder welke omstandigheden ook, zou gegeten worden. Het is onmogelijk, dat het vleesch gezond kan zijn van een schepsel, wiens natuurlijk element drek is en dat zich met vuil voedt.

De mensch is er niet, om zijne eetlust te bevredigen. Voor de lichamelijke behoeften moet wel gezorgd worden; maar is het daarom noodzakelijk, dat de menschen door de genotzucht beheerscht worden? Zullen zij, die er naar trachten, om heilig en rein te zijn, opdat zij later met heilige engelen kunnen verkeereren, nog voortgaan schepselen Gods van het leven te berooven en hun vleesch als lekkernij te genieten? Volgens hetgeen de Heere geopenbaard heeft, zal er eene



verandering plaats hebben en het uitverkoren volk van God zich in alle dingen op de matigheid toeleggen.

Sommige menschen veronderstellen, dat alles, wat men gebruikt, verloren is, en dat alles wat in de maag komt hetzelfde doel bereikt, als goed toebereide spijzen. Maar het is van groot belang, dat ons de spijzen smaken. Als dit het geval niet is, en wij op kunstmatige wijze moeten eten, krijgen wij de juiste voeding niet. Ons lichaam hangt af van datgene, wat wij gebruiken, en opdat het versterkt worde, moeten wij goede spijzen gebruiken, welke met alle zorgvuldigheid, zooals ze het best aan de behoeften van het lichaam beantwoorden, toebereid moeten worden. Het is de ernstige plicht van hen, die koken, op de verschillendste wijzen gezonde en smakelijke spijzen klaar te maken. De levenskrachten van duizenden worden door slecht voedsel vernietigd. Veel meer zielen gaan op deze manier ten gronde, dan men denkt. Het lichaam geraakt, er door in wanorde en ziekten ontstaan. In zulk eenen toe-stand gevoelt men niets voor hemelsche dingen.

[66]

Velen bedenken niet, dat het hunne heilige plicht is, het eten goed te bereiden en daarom willen zij niet onderwezen worden, hoe zij het doen moeten. Zij laten het brood voor het bakken zuur worden of gebruiken andere slechte bestanddeelen en daardoor wordt het brood voor het menschelijke lichaam min of meer schadelijk. Er is oplettendheid en nadenken bij noodig, om goed brood te kunnen bakken. Een goed gebakken brood bevat echter meer godsdienst, dan velen zullen denken. Spijzen kunnen eenvoudig en gezond klaar gemaakt worden, maar het is eene kunst, ze tegelijkertijd smakelijk en voedzaam te maken. De vrouwen moeten er zich ijveriger op toeleggen, goed te leeren koken en dan met geduld het geleerde toepassen. Velen moeten er onder lijden, omdat zij zich de moeite niet willen getroosten, dit te beproeven. Tot dezulken zeg ik: Het is tijd, dat gij u gereed maakt en leert. Geloof niet, dat het verloren tijd is, zich kennis te verzamelen, hoe men gezonde en smakelijke spijzen toebereidt. Wanneer op iemand de verantwoordelijkheid voor een huisgezin rust, zoo is het zijn plicht te leeren, hoe hij het goed doen kan, ook al meende hij of zij al goed te kunnen koken. Wanneer het noodig is, ga naar eenen goeden kok en leer van hem, tot gij de kookkunst zelf machtig zijt.

Door eene verkeerde levenswijze wordt de gezondheid verstoord en met haar alles wat het leven verzoet. O, hoe dikwijls heeft eene zoogenaamde mooie tafel de deelnemers den slaap en de noodige rust ontnomen. Duizenden hebben zich door dat zij hunne verkeerde neigingen opvolgden, koorts of andere vreeselijke ziekten op den hals gehaald, waarvan het gevolg dikwijls de dood was. Dit genot moest, dus met dien buitensporigen prijs betaald worden.

Wijl het nu zondig is, slechts te eten, om het verlangen van eenen bedorven smaak te bevredigen, zoo volgt daaruit niet, dat het ons om het even zijn moet, wat wij eten. Het is een zeer gewichtige zaak. Niemand mag zich tot enkel magere kost beperken. Velen zijn door ziekten verzwakt en hebben gezond, goedgekookt eten noodig. Zij, die door hunne levenswijze een goed voorbeeld willen geven, moeten zich voor overdrijving wachten. Het lichaam moet genoeg voedsel krijgen. God, die den gezonden slaap geeft, heeft ook voor passend voedsel gezorgd om het lichaam in eenen gezonden toestand te bewaren.

Velen wenden zich af van het licht der wetenschap en offeren de grondstellingen daarvan aan hunnen smaak op. Zij eten, ook als het lichaam niets noodig heeft en daarbij onregelmatig, omdat zij geene zedelijke kracht bezitten, om de wellusten weerstand te bieden. Dientengevolge verzet zich de mishandelde maag en het lichaam moet er onder lijden. Geregeld te leven is voor de lichamelijke gezondheid even als voor den gemoedstoestand van groot gewicht. Men moet nooit tusschen de maaltijden iets gebruiken.

Velen hebben de schadelijke gewoonte, voor het naar bed gaan iets te eten. Zij hebben hunne gewone maaltijden gehad, maar omdat zij weer trek in een of ander krijgen, gelooven zij dat zij nog iets moeten gebruiken. Maar terwijl zij aan dezen trek toegeven, wordt die tot eene gewoonte en het schijnt hen onmogelijk, zich ter ruste te begeven, zonder eerst iets te hebben gegeten. In de meeste gevallen wordt deze neiging daardoor veroorzaakt, dat men de spijsverteringsorganen gedurende den dag door grooten overvloed van spijzen overladen heeft, zoodat zij niet alles kunnen verwerken. Deze organen hebben rust voor hunnen arbeid noodig, om weder nieuwe krachten te verkrijgen. Eene tweede maaltijd moet nooit plaats hebben, voor de maag tijd heeft gehad, zich van den arbeid, om het voorgaande maal te verteren, te herstellen. Wanneer men zich 's

avonds ter ruste legt, moet de maag, evenals het lichaam, zijne volkomene rust kunnen genieten. Dringt men echter de maag nog meer voedsel op, dan moeten de spijsverteringsorganen den arbeid gedurende de rusturen, zooals op den dag verrichten. Dientengevolge is de slaap onrustig, men heeft onaangename droomen en 's morgens ontwaakt men niet frisch. De spijsverteringsorganen verliezen hunne natuurlijke kracht en de persoon wordt zenuwzwak. Maar niet slechts moet de persoon door de overtreding der natuurwetten lijden, maar ook nog anderen worden daar min of meer door beheerscht. Laat zoo iemand iets onaangenaams ondervinden en ziet, hoe gauw hij driftig wordt. Het is hem onmogelijk bedaard te zijn of te spreken. Hij wekt overal waar hij gaat, mishagen. Hoe kan daarom iemand nog zeggen! „Niemand heeft zich er mede te bemoeien, wat ik eet of drink.”

Men kan echter ook van gezonde spijzen onmatig gebruik maken. Dit wil niet zeggen, dat, als men de schadelijke voedingsmiddelen verwerpt, men van anderen, zooveel, als men goed dunkt, eten moet. Het overmatig eten, van welke spijs het ook zij, bezwaart het organisme en hindert het.

[69]

Velen begaan de fout, bij het eten koud water te drinken. De spijzen moeten niet weggespoeld worden. Door het drinken bij het eten wordt de werking van het speeksel verminderd en hoe kouder het water, des te schadelijker is het voor de maag. Koude dranken, bij maaltijden genoten, verhinderen de vertering zoo lang, tot de maag weder voldoende verwarmd is, en zij den arbeid weder kan hervatten. Eet langzaam en geef het speeksel tijd, om zich met het voedsel te vermengen. Hoe meer vloeistoffen men gedurende den maaltijd gebruikt des te bezwarender is het voor de maag, de spijzen te verteren, want die vloeistoffen moeten ook eerst worden omgezet. Gebruikt niet veel zout, eet geen ingemaakte augurken; geniet fruit bij den maaltijd en dan zal het verlangen naar dranken ophouden; wanneer er echter iets noodig is om den dorst te stillen, dan is frisch water het beste middel. Drinkt nooit thee, koffie, bier, wijn of eenige andere geestrijke dranken.

Om zich eene gezonde spijsvertering te verzekeren, moet men langzaam eten. Allen, die maagpijnen willen voorkomen en hunne plicht beseffen, om al hunne krachten in den besten toestand te behouden, opdat zij God den besten dienst bewijzen kunnen, moeten

[70] dit wel bedenken. Wanneer uw etenstijd beperkt is, zoo verslind niet gulzig uw eten, maar eet minder en langzaam. Het uit het voedsel getrokken nut, hangt niet zoo zeer af van de hoeveelheid die wij eten, maar veelmeer van eene goede spijsvertering. Ook berust de bevrediging van den smaak niet op de hoeveelheid van het voedsel, dat wij naar binnen slikken, maar op de lengte van den tijd, die wij het in den mond houden. Zij, die haast hebben, zullen beter doen, met het eten te wachten, tot zij rustig zijn geworden; want de reeds overspannen levenskrachten kunnen de noodige verteringssappen niet aanvoeren. Wanneer sommige lieden reizen, moeten zij voortdurend iets eten. Dit is eene zeer schadelijke gewoonte. Wanneer reizigers slechts regelmatig van de eenvoudigste en voedzaamste spijzen genoten, zouden zij lang niet zooveel vermoeidheid bespeuren, noch door zoovele ziekten te lijden hebben.

Om de gezondheid te behouden, is het noodzakelijk, dat matigheid in alle dingen wordt geoefend, — matigheid in het werk en matigheid in eten en drinken. Onze Hemelsche Vader zond het Licht, om ons voor de verkeerde gevolgen eener ontaarde eetlust te bewaren, opdat zij, die reinheid en heiligheid beminnen, zouden weten, hoe zij de van God verkregen gaven met verstand gebruiken moeten en opdat zij tengevolge eener matige levenswijze door de waarheid geheiligd kunnen worden.

[71] Wanneer wij bij gelegenheden, zooals bijvoorbeeld algemeene vergaderingen te zamen komen, moet steeds voor goede en voedzame, maar eenvoudige kost gezorgd worden. Op zulke tijden moeten onze gedachten niet van eten en drinken vervuld zijn. Wanneer wij den zegen Gods waardeeren en van het brood des levens genieten, zullen wij ons weinig bekommeren om onzen eetlust te stillen. Onze eenige gedachte moet zijn: Hoe staat het met mijne Ziel? Wij zullen dan zulk een verlangen naar geestelijke spijzen ondervinden, waardoor wij geestelijk gesterkt worden, dat wij niet klagen zullen, wanneer de kost eenvoudig is.

Wij moeten God ons lichaam als een levend offer geven en niet als een, dat reeds dood is. Het offer der oude Hebreërs moest zonder gebrek zijn; zal dan de Heere een menschelijk offer, dat met ziekten en ongezonde stoffen behebt is, aangenaam zijn? Hij zegt ons, dat ons lichaam een Tempel van den Heiligen Geest is en Hij verlangt van ons, dat wij dezen Tempel zorgvuldig zullen bewaren, zoodat

Hij daarin wonen kan. De apostel Paulus geeft ons de volgende vermaning: „Of weet gij niet, dat ulieder lichaam een Tempel is van den Heiligen Geest, die in is, dien gij van God hebt, en dat gij uwszelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht: zoo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uwen geest, welke Godes zijn.” 1 Cor. 6: 19, 20. Allen moeten steeds zorgen, dat zij hunne lichamen in den besten toestand behouden, opdat zij den Heere volkomene diensten bewijzen en hun plicht in het huisgezin zoowel als in den omgang met anderen kunnen volbrengen.

Het is eene even groote zonde, tegen de natuurwetten te handelen, als de tien geboden te overtreden. Beide is eene overtreding der Goddelijke geboden. Wie in zijn lichamelijk organisme, de wet Gods overtreedt, zal er spoedig toe geneigd zijn, ook in strijd met Gods wet, op Sinäi gegeven, te handelen.

Onze Heiland zeide Zijnen discipelen, dat even voor Zijne wederkomst dezelfde toestand op aarde zou heerschen, als voor den zondvloed. Eten en drinken worden overdreven en de wereld geeft zich aan de genoegens over. En heden ten dage zien wij zulk eenen toestand. De wereld geeft zich aan de genotzucht over en de neiging, om de wereld op zijnen weg te volgen, zal ons onder de dienstbaarheid van verderfelijke gewoonten brengen waardoor wij de inwoners van Sodom weer gelijk worden. Het is een wonder, dat de bewoners dezer aarde nog niet vernietigd zijn, zooals het met Sodom en Gomorra geschiedde. Redenen zijn er genoeg aanwezig voor de hedendaagsche verdorvenheid en sterfelijkheid der wereld. Blinde hartstochten beheerschen het verstand en door velen wordt elk hooger belang aan de wellusten geofferd.

[72]

Wij moesten steeds onderzoeken, hoe wij onze lichamen in eenen gezonden toestand kunnen behouden, zoodat alle deelen ervan gelijkmatig gedijen en zich ontwikkelen. De kinderen Gods kunnen hunnen Vader in den Hemel door een ziek lichaam of afgestompten geest geen eer geven. Degenen, die zich op de eene of andere wijze aan de onmatigheid overgeven, hetzij in het eten, hetzij in het drinken, verbruiken hunne levenskrachten en verliezen aan vastheid van karakter.

De apostel Petrus kende de verwantschap van het gemoed met het lichaam en waarschuwde daarom zijne broeders, terwijl hij zeide: „Geliefden, ik vermaan u als inwoners en vreemdelingen, dat gij u

[73] onthoudt van de vleeschelijke begeerlijkheden, welke krijg voeren tegen de ziel.” 1 Petr. 2: 11. Velen brengen dezen tekst met de onzedelijkheid in verband, maar zijne beteekenis is eene veel diepere. Hij verbiedt elke bevrediging van den smaak en der hartstochten. Ieder verkeerd verlangen van onzen smaak is een lust, die tegen de ziel strijdt. Eetlust is een zegen, maar niet, wanneer hij door ontarding ten doode voert en tot eene vleeschelijke wellust wordt, die tegen de ziel strijdt. De vermaning van Petrus is eene ernstige en waarschuwt ons bepaald voor alle opwekkende middelen. Deze bevredigingen moeten tot die wellusten gerekend worden, welke eenen schadelijken invloed op het zedelijke karakter uitoefenen.

Toen Paulus schreef: „En de God des vredes zelf heilige u geheel en al,” beval hij zijne broeders, eene plaats intemenen, die zij verkrijgen konden. Hij bad niet, dat God hun zegeningen zoude schenken, die tegen Gods wil waren. Hij wist, dat allen, die Jezus in vrede willen ontmoeten, een rein en heilig karakter moeten hebben.

[74] De macht der verzoeking om, de genotzucht te bevredigen, kan slechts aan de onuitsprekelijke kwelling van onzen Verlosser gedurende Zijn lang vasten in de woestijn gemeten worden. Hij wist, dat de bevrediging eener ontaarde eetlust het onderscheidingsvermogen der menschen zoo zou verzwakken, dat zij geen heilige dingen meer herkennen kunnen. Adam viel door de eetlust; Christus overwon, terwijl Hij den eetlust weerstond. Onze eenige hoop, Eden te herkrigen, is, door besliste zelfbeheersching. Wanneer de macht van den ontaarden eetlust op de menschheid zoo drukt, dat de Zoon van God in menschelijke gedaante bijna zes weken moest vasten, welk groot werk staat dan voor den Christen te doen. Maar hoe groot de strijd ook zijn moge, kan hij toch overwinnen. Met de hulp der Goddelijke kracht, die de zwaarste beproevingen van den duivel weerstond, kan de Christen ook de overwinning over de zonde behalen en eindelijk de kroon des overwinnaars in het rijk van God dragen.

## Hoofdstuk 5—EENE OVERDREVEN LEVENSWIJZE.

De uitzichten van het volk van God in den laatsten tijd zijn in het algemeen zeer verschillend van die der wereldlingen. Zij, die eene waarheid voorstaan, die niet algemeen begrepen wordt, moeten voor alles er naar trachten, in hunnen wandel daarmede overeentekomen. Zij moesten niet beproeven van anderen zooveel mogelijk te verschillen, maar hun pogen moest zijn, die, welke zij onder hun invloed wenschen te brengen, zooveel mogelijk nabij te komen, om hen te kunnen helpen, opdat zij in den toestand komen, die gewenscht wordt. Wie zoo handelt, bevordert de waarheid.

Zij, die voor eene gezonde levenswijze opkomen, moesten in de bereiding hunner eigene spijzen de voor-treffelijkheid daarvan steeds toonen. Zij moesten door hun voorbeeld deze grondregelen zoo voor oogen brengen, dat gezonde kost elk mensch beter maakt.

Er zijn velen, die elke verbetering, al is zij nog zoo juist, verwerpen, omdat zij hunne genotzucht beperkt. Zij oordeelen naar den smaak en niet naar de gezondheidswetten. Van deze zullen allen, die de verkeerde paden van verouderde gewoonten verlaten en eene hervorming aanraden, tegenstand ondervinden en als overdrijvers veroordeeld worden, al gaan zij ook nog zoo verstandig vóór. [75]

Maar niemand moet zich door tegenstand of smaad van dit werk laten afbrengen, of de zaak voor gering aanzien. Hij, die door den geest vervuld is, die Daniël had, zal niet kleingeestig of verwaand zijn, maar hij zal vast en zeker voor zijn recht opkomen. In zijn omgang met zijn broeders of anderen zal hij van zijn grondbeginsel niet afwijken en terzelfdertijd zal hij, evenals zijn Heiland, een edel geduld aan den dag leggen. Wanneer zij, die eene gezonde levenswijze voorstaan, daarin overdrijven, kan men het volk niet berispen, wanneer het daartegen opkomt. Zeer dikwijls gebeurt het, dat ons godsdienstig streven op zulke wijze eenen slechten naam krijgt en in vele gevallen kunnen zij, die, de tegenwerking zien, later nooit overtuigd worden van het goede in de hervorming. Zulke menschen

richten in weinige maanden meer schade aan, dan zij in een geheel leven goed kunnen maken. Zij zijn bezig aan een werk waarin de satan welbehagen heeft.

Twee klassen zijn mij getoond: Ten eerste zij, die niet naar het Licht dat de Heere hen gegeven heeft, wandelen, en ten tweede zij, die in hunne beperktheid van begrippen die aan anderen met geweld willen opdringen. Van hun standpunt, geven zij nooit toe, en overdrijven bijna alles.

[76] De eerste klasse nam de gezondheidsleer aan, omdat iemand anders ze aangenomen had. Zij hadden voor zich zelf geen helder begrip van hunne overtuigingen. Bij velen, die de waarheid aangenomen hebben, was de beweegreden, dat iemand anders het deed en zelf konden zij geen rekenschap van hun geloof afleggen; daarom zijn zij wankelmoedig. In plaats dat zij hunne beweegredenen in het Licht der eeuwigheid beschouwen, zich eene praktische -kennis der beginselen verzamelen en voor zich zelf op eenen vasten bodem bouwen, wandelen zij in de voetstappen van een ander en verliezen zeker den weg.

De tweede klasse maakt zich verkeerde begrippen van de gezondheidsleer. Hunne spijzen zijn te mager, en zij worden toe bereid, zonder dat men daarbij nadenkt, of ze tot voedsel dienstig zijn'. Het is van groot gewicht, dat de spijzen zóó bereid worden, dat ze een onbedorven smaak voldoen.

Wanneer wij echter nu in beginsel al zulke dingen verwerpen, die de maag prikkelen en voor de gezondheid nadeelig zijn, moeten wij nooit denken, dat het hetzelfde is, wat wij eten. Ik beveel geen magere kost aan. Velen, die gezond voedsel nodig hebben, en uit innerlijke overtuiging ook gebruiken, wat zij voor gezond houden worden bedrogen, als zij gelooven, dat eene magere kost zonder moeite bereid, voldoende is tot onderhoud van het lichaam. Sommigen gebruiken melk met veel suiker in hunne grutten en denken daarvan gezond te kunnen worden. Maar wanneer melk en suiker verenigt worden, veroorzaakt dit allicht eene verzuring in de maag en is dientengevolge schadelijk. Het veelvuldig gebruik van suiker in iederen vorm veroorzaakt niet zelden ziekte. Velen denken, dat zij slechts eene bepaalde hoeveelheid voedsel mogen nemen en bekrimpen zich op allerlei wijze. Maar wijl zij te weinig genieten, en



dan nog niet van de voedzaamste spijsen, verkrijgen zij niet genoeg versterking.

[77]

Er behoort gezond menschenverstand toe om eene juiste levenswijze te volgen. Niet alle menschen kunnen hetzelfde eten. Wat voor den eenen gezond is en hem smaakt, kan voor den anderen schadelijk zijn. Sommigen kunnen geen melk verdragen, terwijl anderen er zich bijna uitsluitend mede voeden. Voor velen zijn boonen en erwten gezond, terwijl anderen ze niet kunnen verdragen. Sommige magen zijn zoo zwak, dat zij de grovere meelsoorten niet kunnen verwerken. Daarom is het onmogelijk, een algemeen voorschrift te geven, om ieders voedsel te bepalen.

Bekrompen inzichten en overdrijving in onbeduidende zaken zijn voor de gezondheidshervorming zeer nadeelig geweest. Men kan in de bereiding van spijsen zoo trachten te sparen, dat de kost inplaats van voedend, uiterst schraal is. Wat is het gevolg? Bloedarmoede. Ik heb vele gevallen van ziekten gezien, die moeielijk te genezen waren, waarvan te schrале kost de schuld was. Deze lijders waren daartoe niet door armoede gedwongen, maar deden dit, wegens verkeerd begrip der gezondheidsleer. Dag aan dag en bij iederen maaltijd werden dezelfde spijsen, op dezelfde wijze bereidt en gegeten, tot dat maagzwakte en algemeene krachteloosheid de gevolgen waren. Velen, die de gezondheidsregelen volgen willen, klagen dat hun deze levenswijze niet bevalt. Maar nadat ik bij hen aan tafel heb gezeten, merk ik, dat de gezondheidsleer daaraan geen schuld heeft, maar wel de slecht bereide spijsen. Gij mannen en vrouwen, die God met verstand begaafd heeft, leert koken! Ik verspreek mij niet als ik de mannen daartoe ook aanspoor; want zij moeten evenals de vrouwen de eenvoudige, gezonde bereiding der spijsen verstaan. Hun bedrijf maakt vaak, dat zij geene gezonde voeding krijgen kunnen. Zij moeten misschien dagen en weken in gezinnen verblijven, die in dit opzicht geheel onbedreven zijn. Dan kunnen zij als zij daarmede bekend zijn, iets goeds doen.

[78]

Ga uwe levenswijze na; onderzoek nauwkeurig de werking daarvan. Maar brengt de gezondheidsleer niet in minachting, terwijl gij onwetend eenen weg inslaat, die daarmede in strijd is. Veronachtzaamt uw lichaam niet, opdat het in staat zij God den juisten dienst te bewijzen. Volgens mijn weten, zijn eenigen onzer arbeiders door die nalatigheid gestorven. Het lichaam met voedzame en smakelijke

spijzen te voeden, is eene der eerste plichten der huishoudsters. Laat liever de kleeding en meubelen niet zoo kostbaar zijn, dan dat gij de noodzakelijke spijzen zoudt beperken.

Vele lieden verheugen zich in eene betere gezondheid, wanneer zij slechts twee maaltijden per dag genieten, in plaats van drie. Andere daarentegen hebben 's avonds een maaltijd noodig, maar deze moet licht zijn. Niemand moet denken, dat hij het richtsnoer voor allen is, alsof ieder doen moest zooals hij.

[79] Bedriegt de maag nooit, ten opzichte van wat de gezondheid verlangt en misbruikt haar niet, terwijl gij haar met eenen last overlaadt, die zij niet kan verdragen. Beoefent zelfbeheersching; beteugelt den eetlust en laat die door het verstand beheerscht worden. Denkt niet, dat het noodzakelijk is, uw tafel met ongezonde spijzen te overladen, wanneer er bezoek komt. De gezondheid uwer familie en de invloed uwer kin deren moet evenzeer in aanmerking genomen worden als de gewoonten en de smaak uwer gasten.

Eenige gezondheidshervormers zijn steeds bang, dat hun eten, hoe eenvoudig en gezond het ook zijn moge, hen toch schaadt. Hun zeg ik: Geloof niet, dat uw voedsel u schaden zal, maar wanneer gij naar uw beste weten gegeten en den Heere om Zijnen zegen gebeden hebt, geloof dan, dat Hij u verhoort en wees gerust.

[80] De gezondheidsleer is hoogst belangrijk, en wij mogen ze niet door kleingeestige inzichten, noch door eene verkeerde toepassing in minachting brengen. Wij moeten onze overtuiging getrouw blijven. Daniël werd gezegend, omdat hij volhardde, het goede te doen, en zoo zullen ook wij gezegend worden, wanneer wij van ganscher harte beproeven, God te verheerlijken.

## Hoofdstuk 6—DE HUISELIJKE OPVOEDING.

De werkring eener moeder is zeer gewichtig. Terwijl reeds huiselijke zorgen en zware plichten der moeder zijn opgelegd, moet zij zich toch nog beijveren, een invloed uit te oefenen, die der familie ten zegen strekt. Aan de aan hare zorg toevertrouwde kinderen heeft iedere moeder voor den Hemelschen Vader eene heilige plicht te vervullen. Het is haar vorrecht, door de genade van Christus hunne karakters naar het goddelijke voorbeeld te vormen en de kleinen zóó op te voeden, dat zij zich tot God aangetrokken gevoelen. Wij zouden de ellende, die nu in zoo vele huisgezinnen heerscht, niet zien, als de moeders hunne ver-antwoordelijkheid steeds gevoeld en het als hunne eerste plicht en voornaamste zending beschouwd hadden, hunne kinderen voor de plichten van dit en de heerlijkheid van het toekomstige, onvergankelijk leven optevoeden. De moeder moet voortdurend in haar eigen leven voorgaan, opdat zij hare kinderen steeds meer tot volkomenheid kan brengen. Maar de duivel smeedt steeds plannen, om de zielen der ouders en der kinderen te binden. De moeders worden van hunne huiselijke plichten en de zorgvuldige opvoeding der kleinen teruggehouden, om zich zelf en de wereld te dienen. Ijdelheid, modes en nietigheden houden hunne gedachten bezig en de lichamelijke en zedelijke ontwikkeling en opvoeding der dierbare kinderen wordt veronachtzaamd.

[81]

Als eene moeder zich stoort aan modes en gebruiken der wereld, wordt zij onbekwaam, om hare plichten waarvoor zij verantwoordelijk is, te doen. Wanneer de mode haar in dienstbaarheid houdt, zal ze minder vermoeienis kunnen doorstaan en het leven wordt haar inplaats van tot zegen, tot last. Hare lichamelijke zwakheid zal haar nopen, de waarde der zich voordoende gelegenheden niet te schatten en het gezin zal van den zegen harer gebeden en leeringen beroofd worden. Wanneer de moeders de kostelijke voorrechten, die God hen geschonken heeft, op prijs stelden, dan konden zij niet zoo gemakkelijk van hunne heilige plichten afgehouden worden en zich aan de nietige zaken dezer wereld overgeven.

Het werk der moeder vangt aan met de teedere zuigeling in hare armen. Ik heb reeds menigmaal bemerkt, dat de kleinen, wanneer ze hun wil niet door kunnen zetten, zich draaien en wenden en schreeuwen. Juist dan is het tijd, den boozen geest paal en perk te stellen. De vijand beproeft op alle mogelijke manieren, de gemoederen onzer kinderen te beheerschen, maar moeten wij toestaan, dat hij uit hen maakt wat hem goed dunkt? De kleinen kunnen niet onderscheiden, door welken geest zij beheerscht worden en daarom is het de plicht der ouders, voor hen te oordeelen en verstandig te handelen. Hunne gewoonten moeten zorgvuldig worden bewaakt. Verkeerde neigingen moeten onderdrukt en den zin voor orde en regel ingeprent worden. Het kind moet in alles tot zelfbeheersching aangespoord worden.

Orde moet de regel bij alle gewoonten der kinderen zijn. De moeders begaan eene groote fout, wanneer zij hunne kinderen voorloven, tusschen de maaltijden iets te gebruiken. De maag geraakt door deze verkeerde gewoonte in abnormalen toestand en de grond voor later lijden wordt gelegd. De kinderen zijn dikwijls zoo verdrietig, wijl hun ongezonde spijsen zijn verstrekt, die nog onverteerd in de maag liggen. Maar de moeder gelooft, geen tijd er aan te kunnen besteden, om over de juiste oorzaak na te denken, en hare onverstandige handeling te veranderen. Ook vinden zij geen tijd, het ongeduldig schreeuwen van de kleinen te stillen. Zij geven de kleine lijdende een stuk koek of dergelijke lekkernijen, om hen stil te houden, maar dit vergroot het kwaad nog meer. Andere moeders, druk in hun huiswerk, worden driftig en nog meer geprikkeld dan de kinderen, en door schelden en slaan willen zij de kleinen schrik aanjagen en zóó tot zwijgen brengen.

Vele moeders klagen over de zwakke gezondheid hunner kinderen en vragen den dokter om raad, maar wanneer zij slechts een weinig verstand wilden gebruiken, zouden zij weldra inzien, dat de ziekte door verkeerd voedsel is veroorzaakt.

Wij leven in een tijd van overdaad en de gewoonten der jeugd, zelfs van vrome ouders, staan in grove tegenstelling met de natuurwetten. Ik zat eens in Amerika met veel kinderen beneden twaalf jaar aan tafel. Er werden vele vleeschspijzen opgebracht en toen vraagde een teer, zenuwachtig meisje nog om zure augurken. Men gaf haar een gerecht, een zoogenaamd „Allerlei”, zure augurken enz.

met mosterd en scherpe kruiden, waarvan zij ook rijkelijk nam. Het kind stond wegens haar zenuwachtigheid en opvliegend temperament bekend en juist deze gekruide spijzen dienden om zulk eenen toestand in het leven te roepen. De oudste zoon geloofde geen maaltijd zonder vleesch te kunnen gebruiken en was zeer ontevreden en zelfs gebelgd, wanneer dit voor hem niet was gereed gemaakt. De moeder had zijne smaak bevredigd, tot zij ten slotte slechts de slaaf van zijne eigzinnigheid was. Hij had geen bezigheid en daarom bracht hij bepaald zijn geheelen tijd door met het lezen van onnutte en zelfs nadeelige lectuur. Hij klaagde voortdurend over hoofdpijn en eenvoudige spijzen smaakten hem niet.

Ouders moeten hunne kinderen bezighouden. Ledigheid is des duivels oorkussen. Lichamelijke arbeid, die de spieren uitrekt, verwekt eetlust voor eenvoudig, gezond voedsel en wie in zijne jeugd flink moet werken, zal nooit de tafel morrend verlaten, wanneer vleesch en dergelijke lekkernijen ontbreken, om zijnen eetlust te prikkelen.

Jesus, de Zoon van God, gaf aan de jeugd een voorbeeld, toen Hij als timmerman met de handen werkte. Zij, die het beneden hunne waarde achten, zich aan de plichten van het dagelijksch leven te onderwerpen, moesten steeds bedenken, dat Jesus Zijnen ouders onderdanig was en dat Hij er het Zijne toe deed, om Zijne familie te onderhouden. Er kwamen slechts zeer weinig lekkernijen op de tafel van Jozef en Maria, want zij behoorden tot de armen en geringen.

[84]

De ouders moeten hunne kinderen in het besteden van geld een goed voorbeeld geven. Zoodra sommige personen geld in handen krijgen, geven zij het voor lekkernijen of onnutte sieraden en versierselen uit, en wanneer hun geld verdwijnt, ontbreekt het hen aan het noodigste. Wanneer zij groote inkomsten hebben, gebruiken zij iedere gulden; zijn deze echter, klein, dan zijn zij niet toereikend voor hunne verkwistende gewoonten en ze moeten het noodige borgen. Zij leenen op alle mogelijke manieren, om het zich ingebeelde noodzakelijke te verkrijgen. Zij worden oneerlijk en leugenachtig en het in de hemelsche boeken over hen geschreven bericht, zal hun in den dag des oordeels beschamen. De oogenlust moet bevredigd, de genotzucht gestild worden, en zij blijven door hunne onbedachtzame gewoonten arm, terwijl zij anders met hunne middelen hadden kunnen uitkomen. Verkwisting is eene zonde, waartoe de jeugd zeer

geneigd is. Zij veracht de spaarzaamheid uit vrees, dat ze gierig en vrekkelig genoemd zal worden. Wat zal eens Jezus, de Koning des Hemels, die hun een zoo heerlijk voorbeeld in vlijt en spaarzaamheid gegeven heeft, tot hen zeggen?

[85] Wij kunnen hier niet op bijzonderheden ingaan, om aan te toonen, hoe spaarzaamheid overal kan beoefend worden. Degenen, die zich geheel aan den Heere hebben overgegeven en Zijn woord als hun richtsnoer aannemen, zullen weten, hoe ze alle plichten des levens te vervullen hebben. Zij zullen van Jezus, die zachtmoedig en nederig van harte was, leeren, en als zij zich in de ootmoed van Christus oefenen, luisteren zij niet naar de tallooze verzoeking. Zij zullen zich niet met gedachten bezighouden, om hunne eetlust of verkeerde hartstochten te bevredigen, terwijl er zoovelen zijn, die den honger niet uit hun huis kunnen houden. Het vele geld, dat dagelijks voor onnutte dingen uitgegeven wordt met de gedachte: „Het zijn maar een paar centen”, schijnt wel weinig te zijn. Vermeedert men echter dit kleine bedrag naar het getal der dagen van het jaar, zoo groeit de som met ieder jaar en bereikt het bijna eene ongeloofelijke hoogte.

De Heere heeft de slechte gevolgen van verkwistende gewoonten aangetoond, opdat de ouders zich daardoor mogen laten aansporen, om de kinderen strenge spaarzaamheid in te prenten. Hun moet geleerd worden, dat het geld, voor onnutte dingen uitgegeven, zijn doel mist. Wie in het kleine ontrouw is, zal ook in het groote ontrouw zijn. Wanneer de menschen met de aardsche goederen ontrouw omgaan, kunnen hun de hemelsche rijkdommen niet toevertrouwd worden. Waakt over den eetlust, leert uwe kinderen zoowel door voorbeeld als door voorschrift, een eenvoudigen kost te gebruiken. Leert ze vlijtig te zijn, en niet alleen bezig, maar druk met nuttigen arbeid. Zoekt de fijnere gevoelens op te wekken. Laat ze weten, dat God van de prilste jeugd af aanspraak op hen heeft. Zegt hen, dat ze overal zedelijke verdorvenheid zullen aantreffen, en het daarom noodig is, zich met lichaam en ziel aan den Heere overtegeven, want in Hem zullen zij de kracht vinden, om iedere verzoeking te weerstaan. Leert hen, dat ze niet geschapen zijn, om zich zelf te bevredigen, maar dat God hen tot een edeler doel wil gebruiken.

[86] Wijst hen, als de verzoeking, het eigen Ik te bevredigen, tot hen nadert en de Satan beproeft hunne oogen van God af te trekken op Jezus met de bede: „Heere help mij, op dat ik niet bezwijk.” Dan

zullen de engelen als antwoord op hun gebed zich om hen scharen en ze op het juiste pad brengen.

Christus bad voor zijne discipelen, dat God hen niet uit de wereld weg zou nemen, maar hen voor het kwaad bewaren zou, opdat zij niet in de verzoeking zouden vallen, die hen overal zoude tegenkomen. Dit moet het gebed van alle vaders en moeders zijn. Maar moeten zij den Heere voor hunne kinderen alleen bidden en het dan aan hen zelf overlaten, naar goeddunken te handelen? Moeten zij de smaak der kinderen zoo rijkelijk bevredigen, dat die hen ten slotte overheerscht, en dan ook nog verwachten de kinderen daarvan terug te houden? — Zeker niet! Matigheid en zelfbeheersching moeten den kinderen reeds in de wieg worden ingeprent. De groote verantwoordelijkheid voor dit werk rust op de moeder. De teederste aardsche band is die tusschen moeder en kind. Het kind wordt tengevolge van dien vasten teederen band tusschen hem en de moeder veel eerder van haar leven en voorbeeld doordrongen, dan van dat des vaders. Daarom is de verantwoordelijkheid der moeder eene zeer groote en de vader moet haar daarin steeds behulpzaam zijn.

Onmatigheid in eten en drinken, onmatigheid bij het werken, ja, in alle zaken vindt men overal. Wie groote haast maakt, om een bepaald werk in eenen bepaalden tijd te volbrengen en voortdraaft, wanneer hij moet rusten, wint niets. Hij leeft van geleende krachten. Hij verbruikt de levenskrachten, die hij voor de toekomst nodig heeft. En wanneer de zoo onbedachtzaam verbruikte tijd later nodig is, ontbreekt ze hem en hij kan het verlangde niet verkrijgen. De kracht van het lichaam is verbruikt en daarmee de geestelijke kracht. Hij ondervindt, dat hij te kort komt, maar weet niet, waardoor. Hij wordt zelf zwak en hulpbehoevend, want zijne lichamelijke krachten zijn verbruikt. Een ieder, die de natuurwetten ongehoorzaam is, moet daardoor min of meer lijden. God heeft ons lichaam zoo geschapen, dat wij de, in verschillende tijdperken van ons leven, nodig zijnde kracht bezitten. Wanneer wij deze kracht door voortdurende overspanning onbedachtzaam verbruiken zullen wij er eens voor moeten boeten. Wij worden ongeschikt voor onzen plicht, zelfs al wordt ons leven niet geheel daardoor te gronde gericht. De dagtaak moet zich in den regel niet tot in den laten avond uitstrekken. Wanneer men de daguren goed besteed heeft, is de late arbeid een extra inspanning en de buitengewoon ingespannen licha-

men zullen daardoor lijden. Wie zoo doet, zal veel meer verliezen dan hij wint; want zijne levenskrachten zijn opgebruikt en zijn laat werken berust slechts op zenuwachtige opwinding. Hij bemerkt de schade misschien in het begin volstrekt niet, maar hij ondergraaft zekerlijk zijne gezondheid.

[88] De ouders moeten de avonden aan hun gezin wijden. Zij moeten de zorgen en zwaarigheden van den dag ter zijde leggen. De man en vader zal daarbij veel winnen, wanneer hij het zich tot regel maakt het geluk zijner familie niet te verstoren, door zijne zwaarigheden in de zaken naar huis mede te nemen en daardoor verdrietig en bekommerd te schijnen. Hij mag den raad zijner vrouw in lastige zaken inwinnen en zij kunnen in kunne bekommeringen door ernstig gebed bij God om wijsheid, verlichting bidden, maar zich voortdurend met aangelegenheden, de zaken betreffende, bezig te houden, zal de gezondheid van het lichaam en van het gemoed vernielen. De avonden moeten zoo gelukkig als mogelijk is doorgebracht worden. Het huis moet de plaats zijn, waar blijmoedigheid, welwillendheid en liefde heerscht. Hierdoor wordt het den kinderen aantrekkelijk. Wanneer de ouders voortdurend bezorgd, overprikkeld en uit hun humeur zijn, zullen de kinderen ook van denzelfden geest der ontevredenheid doordrongen worden, en het thuis wordt de ellendigste plaats ter wereld. De kinderen vinden dan meer genoegen onder vreemden, in slechte gezelschappen of op straat. Dit alles kon gemakkelijk voorkomen worden, wanneer in alle dingen matigheid en geduld geoefend werd. Wanneer ieder lid der familie zich op de zelfbeheersching wilde toeleggen, dan was het huis bijna een werkelijk paradijs. Maakt uwe woningen zoo gezellig als mogelijk is, zoodat de kinderen het thuis zijn voor het beste op aarde houden. Omring ze met zulke invloeden, dat ze geen straatkameraden wenschen te zoeken en aan de gelegenheden tot ongebondenheid slechts met afschuw denken. Wanneer het familieleven zoo is, als het zijn moet, den zullen de daar gekweekte gewoonten, wanneer de jeugd eenmaal het ouderhuis verlaat, om in de wereld te treden, een sterke beschutting zijn tegen de verzoeking.

[89] Richten wij onze huizen in ten goede of wel ten kwade voor ons gezin? Bereiden wij voor onze kinderen zonnige, aangename ruimten of sluiten wij ze in donkere kamers op en gebruiken wij de eerste voor vreemden, wier geluk van ons niet afhankelijk is? Wij kunnen



geen edeler werk doen en de zamenleving geen grootere weldaad bewijzen, dan door onze kinderen eene zorgvuldige opvoeding te geven, terwijl wij hen door voorschrift en voorbeeld den juisten grondregel inprenten, dat reinheid in den omgang en oprechtheid in het handelen hun het beste bekwaam maakt, om het hunne op de wereld te verrichten.

Onze gekunstelde gewoonten berooven ons menige zegening en vele vreugden en maken ons voor het nuttige onbekwaam. Naar de mode te leven is een zwaar en ondankbaar werk. Hoe dikwijls offert men tijd, geld en gezondheid op, stelt het geduld op eene zware proef en verliest de zelfbeheersching, slechts om den schijn. Wanneer de ouders aan den eenvoud vasthielden en geene uitgaven voor de bevrediging hunner ijdelheid maakten, de mode niet volgden, hunne onafhankelijkheid tegen over het goede bewaarden en zich niet van degenen, die Christus wel belijden, maar weigeren het kruis der zelfverloochening op zich te nemen, mede lieten voeren, dan konden zij door hun voorbeeld hunne kinderen eene onbetaalbare opvoeding geven. Uit de kinderen worden dan mannen en vrouwen met zedelijke waarde gekweekt, die moedig voor het recht zullen strijden zelfs dan, wanneer het in strijd is met de heerschende mode en algemeene meening.

Het gedrag, de levensmanier der ouders zal in het latere leven der kinderen zich openbaren. Wanneer zij hun tijd en geld voor uiterlijke pracht en tot bevrediging eener bedorven eetlust gebruiken, voeden zij de ijdelheid, de zelfzucht en de booze wellusten in hunne kinderen. Vele moeders klagen over hunne vele zorgen en arbeid, dat zij niet eens tijd hebben, hunne kleinen geduldig te onderrichten en ze in hunne ontgoocheling en kommer te troosten. Jonge harten verlangen naar medelijden en liefde en, wanneer ze deze niet van hunne ouders ontvangen, zullen zij ze bij anderen zoeken, hetgeen hun gemoed en hunne zeden kan schaden. Reeds menigmaal heb ik gehoord, dat moeders hunne kinderen ergens een klein onschuldig genoeg onzegd hebben, om de eenvoudige reden, dat ze daaraan noch tijd noch gedachten wilden wijden. Daar bij zijn echter hunne vingers en hunne vermoeide oogen druk met onnutte pronk bezig, waardoor ze de ijdelheid en verkwisting in hunne kinderen voeden. Zooals de twijg gebogen wordt, zoo wordt de stam. Wanneer nu de kinderen tot mannen en vrouwen opgroeien, openbaren zich de

[90]

vruchten dezer leer in hoogmoed en zedelijke waardeloosheid. De ouders klagen over de fouten der kinderen, maar zijn blind voor de waarheid, dat zij slechts dat oogsten, wat zij gezaaid hebben.

[91] Gij ouders, die Christenen wilt zijn, neemt uw kruis op u. Bedenkt in alle nuchterheid de heilige plichten, die op u rusten. Neemt Gods woord tot richtsnoer en volgt de mode der wereld, de lust der oogen en de grootschheid des levens niet na. Het toekomstige geluk uwer familie en het welzijn der menschelijke maatschappij hangt hoofdzakelijk van de lichamelijke en zedelijke opvoeding af, die gij uwe kinderen in hunne eerste levensjaren geeft. Is de levenswijze van het kind in alle opzichten eenvoudig, zijn kleed bevallig, zonder eenig bijzonder sieraad, dan zal de moeder ook tijd vinden, hare kinderen vreugde te bereiden en ze te leeren, uit liefde te gehoorzamen.

Zoodra de kinderen het begrijpen kunnen, moeten de ouders hun het groote boek der natuur voorleggen. Deze leeringen, door de omgeving aanschouwelijk gemaakt, zullen zij niet zoo spoedig vergeten. Bijzondere moeite moet men daaraan besteden, het hart der kleinen voor den zaaier gereed te maken, opdat hij het goede zaad kan uitstrooien. Wanneer slechts de helft van den tijd en den arbeid, die nu voor de mode besteed wordt, gebruikt werd om het gemoed der kinderen op te kweeken en goede gewoonten aan te leeren, dan zou eene merkbare verandering in de familie plaats hebben.

Voor eenigen tijd hoorde ik eene moeder zeggen, dat ze haar goed gebouwd huis gaarne zien mocht, maar dat zij zich ergerde aan de onvolledigheden in de inrichting en aan de slecht uitgevoerde betimmering. Goede smaak in zulke dingen is niet te verwerpen, maar het doet mij pijn, dat zij deze schoonheidszin niet op hare kinderen toepaste. Hare kinderen zijn ook een gebouw, waarvoor zij verantwoordelijk is, maar het wilde, onbekwame handelen, het opgewondene en zelfzuchtige karakter harer kinderen maakte allen verdrietig. Zij bezaten werkelijk verkeerde karakters en waren slecht opgevoede menschenkinderen, maar hiervoor was de moeder blind. De inrichting van haar huis was haar veel belangrijker dan de vorming van het karakter harer kinderen.

[92] Reinheid en orde zijn Christelijke plichten, die echter niet overdreven en tot hoofdzaken moeten worden gemaakt, terwijl andere dingen van grooter gewicht nagelaten worden. Degenen, die de belangen hunner kinderen om dergelijke dingen veronachtzamen

vertienden de munt, dille en komijn, maar het belangrijkste in het gebod, namelijk het gericht, de barmhartigheid en het geloof laten zij achterwege.

Hoe meer men kinderen toegeeft, des te eigenzinniger, hartstochtelijker en onvriendelijker worden ze. Mochten de ouders slechts bedenken, dat hun geluk zoowel als ook dat der kinderen van eene verstandige, vroegtijdige opvoeding afhangt. Wie zijn deze kleinen, die onder onze hoede geplaatst zijn? Ze zijn de jongere leden in het gezin van den Heere, die ze ons heeft toevertrouwd, om ze te verzorgen, „opdat onze zonen zijn als planten, welke groot geworden zijn in hunne jeugd; onze dochters als hoeksteen, uitgehouwen naar de gelijkenis van een paleis.” Wat een prachtig werk en hoe gewichtig! En evenwel vinden wij toch moeders, die naar een uitgebreider arbeidsveld verlangen. Wanneer ze maar naar Afrika of Indië konden gaan, dan deden zij toch iets. Maar de kleinste plichten van het dagelijksch leven op zich te nemen en ze getrouw en standvastig uittevoeren, schijnt, hen een te geringe zaak. Hoe komt dit? Komt het niet daardoor, dat het werk der moeder zoo zelden gewaardeerd wordt? Zij heeft vele zorgen te dragen, van welke de vader zelden iets weet. Hoe dikwijls komt deze naar huis en bezwaart het gezin met zijne vakaangelegenheden. En wanneer hij thuis niet alles juist naar zijn zin aantreft, geeft hij aan zijn gevoel van ongeduld en wrevel uiting. Hij is trotsch op het geen hij op den dag verdiend heeft, maar wat de moeder heeft gedaan, schijnt hem slechts klein en gering. Zij heeft slechts te koken, op de kinderen te letten, weinig of niet, en het huis in orde te houden. Zij heeft zich gedurende den geheelen dag beziggehouden met het besturen der huishouding. Zij heeft zich ingespannen, ofschoon moede en afgemat, vriendelijk en liefderijk te spreken, de kinderen te onderrichten en ze op het juiste pad te voeren. Dit alles kostte veel moeite en geduld harerzijds. Zij kan zich niet op haren arbeid beroemen. Het schijnt, als of ze niets gedaan heeft, maar dit is het geval niet. Al vallen ook de vruchten van haren arbeid niet in het oog, toch bewaken de engelen de bekommerde moeder en zien den last, welke zij dag in dag uit heeft te dragen. Al wordt ook haar naam nooit in de wereldgeschiedenis opgetekend, al ontvangt zij nooit de eer en de lof der wereld, zooals dit bij de mannen en vaders kan geschieden, zoo staat zij toch voor eeuwig in de goddelijke boeken. Zij doet, wat zij kan en hare roeping is in

[93]

Gods oog eene veel hoogere, dan die van eenen koning op zijnen troon, want zij ontwikkelt het karakter en vormt het gemoed.

De moeders, die heden ten dage leven, geven het beeld van het toekomstige geslacht weer. Hoe belangrijk is het daarom, dat hare kinderen zoo opgevoed worden, dat zij in staat zijn, de verzoeken, die hen later omgeven, te weerstaan.

[94] Van welken aard het beroep van den vader en hoe groot zijn last ook zijn moge, zoo moet hij toch steeds met hetzelfde lachend gezicht en dezelfde vriendelijke stem zijn huis binnentreden, waarmee hij des daags bezoeker en vriend begroette. De vrouw moet voelen, dat zij aan de oprechte liefde van haren man een steun heeft. Haar last wordt lichter, wanneer zijn arm haar sterkt, wanneer hij haar in al hare be-zigheden en kommer helpt en wanneer zijn invloed haar steunt. Zijn de kinderen niet even goed de zijne als de hare?

De vader moet er naar trachten, om het der moeder in alles gemakkelijker te maken. Inplaats zijnen vrijen tijd alleen voor zich zelf te verbruiken, moest hij met zijne kinderen bekend worden, met hen spelen en werken. Hij moet aan de kleinen de mooie bloemen en de hooge boomen aanwijzen, waarin ze de macht en de liefde van God zien kunnen. Hij moest hen daarop wijzen, dat de God, die dit alles heeft geschapen, slechts het schoone en goede bemint. Christus wees zijne discipelen op de leliën des velds en op de vogelen des Hemels, hun daarbij aantoonende, dat God, die voor de leliën en de vogelen zorgt, meer voor den mensch wil doen, die hooger dan de vogelen en bloemen staat. Zegt den kinderen, dat, al vermorst men nog zooveel tijd, met het uitwendige te versieren, het uiterlijk toch nooit aan de schoonheid der eenvoudigste bloemen des velds gelijk kan worden. Op deze wijze worden hunne gedachten van het kunstmatige tot het natuurlijke overgebracht. Zij kunnen daaruit leeren, dat God hen al dat schoone heeft te genieten gegeven en dat ze Hem hun hart volkomen moeten schenken.

[95] De ouders moeten in hunne kinderen de lust opwekken, om hun eigen lichaam te leeren kennen, en hetgeen dienstig is omdat gezond te houden. Er zijn maar weinigen, die eene bepaalde kennis van de ge heimen des levens hebben. Vele moeders bemoeien zich weinig met de studie over het wonderbaar menschelijk lichaam en weten niet, in welke betrekking en afhankelijkheid al die fijne deelen tot elkander staan. Zij begrijpen den invloed niet, die het lichaam op

het gemoed en het gemoed op het lichaam uitoefent. Zij maken zich druk met nuttelooze beuzelingen en klagen dan, geen tijd te hebben, om de noodige kennis voor de gezondheid hunner kinderen te verzamelen. Het kost hun minder moeite, ze aan artsen toetevertrouwen. Duizende kinderen sterven, omdat men de wetten, die hun bestaan regelen, niet kent.

Wanneer de ouders het gewicht gevoelden, van de waarde der bekendheid met de natuurwetten, om ze werkelijk praktisch te gebruiken, dan zou er eenen beteren toestand op de wereld zijn. Leert uwe kinderen, de wetten van oorzaak en gevolg. Toont hun, dat, wanneer zij de wetten van hun bestaan niet opvolgen, ze daarvoor lijden moeten. Wanneer zij slechts langzaam vooruitgaan, wordt dan niet ontmoedigd, maar onderricht ze met alle geduld en volhardt, tot dat de overwinning behaald is. Geeft hen lessen over hun eigen lichaam en hoe ze daarvoor moeten zorgen. Onverschilligheid ten opzichte van de gezondheidsleer voert ook tot onverschilligheid in het zedelijke of in de begrippen aangaande goede zeden.

Laat niet na, uwe kinderen aantesporen, goed en gezond te koken. Terwijl gij ze in deze beide zaken, in de gezondheidsleer en in het koken opleidt, geeft gij hen de begrippen van een paar der belangrijke deelen der opvoeding en prent hen tegelijkertijd de grondregelen in, die tot eene godsdienstige opvoeding noodig zijn. [96]

Dit onderricht is noodzakelijk en wanneer gij het trouw uitvoert, zal het uwen kinderen tot een bolwerk dienen, om ze voor het kwaad, dat in deze wereld heerscht, te behoeden. Matigheid moet aan onze tafel heerschen. Wij hebben woningen noodig, waarin het ons van God gegeven zonlicht en de frissche lucht toegankelijk is. Wij hebben vroolijkheid en opgewektheid noodig in onze huiskamer. Wij moeten onze kinderen eene gezonde levenswijze doen volgen en ze met de hoogere dingen bekend maken. Het kost veel, dit alles te volbrengen. Er zijn vele gebeden, tranen, veel geduld en vele herhaalde lessen en besprekingen voor noodig. Ons verstand staat menigmaal stil bij de gedachten, wat wij doen moeten; maar wij kunnen de kinderen door onze gebeden aan den Heere opdragen en Hem bidden: „Heere doe Gij Uw werk, verbreek de harten onzer kinderen.” Hij zal ons verhooren. Hij luistert naar de gebeden der met zorg beladene moeders en ziet hunne tranen. Toen Christus hier op aarde rondwandelde, brachten Hem de bezorgde moeders hunne

[97] kleinen; zij geloofden, dat, wanneer Hij Zijne hand op hen wilde leggen, zij dan meer moed zouden hebben, om ze zoo op te voeden als noodzakelijk was. De Heiland wist, waarom deze moeders Hem hunne kleinen brachten en Hij nam het zijnen discipelen kwalijk dat zij ze wilden afwijzen, zeggende: „Laat de kinderkens tot Mij komen en verhindert ze niet; want derzulken is het koninkrijk Gods.” Mark. 10: 14. Jezus bemint de kleinen en Hij bewaakt de ouders in hunnen arbeid. De zonde neemt steeds meer de overhand en als onze kinderen gered zullen worden, moeten wij ons ernstig inspannen. Christus zeide: „Ik heilig Mijzelven voor hen, opdat ook zij geheiligd mogen zijn in waarheid.” Joh. 17: 19. Hij wilde zijne discipelen geheiligd zien en zette zich daartoe als voorbeeld, opdat zij Hem zouden navolgen.

Mochten toch de ouders evenzoo handelen en zeggen: „Ik wensch, dat mijne kinderen vaste zedelijke beginselen krijgen en daarom wil ik hen in mijn wandel een goed voorbeeld geven.” Der moeder moet geen offer te zwaar zijn, dat voor het heil van het gezin kan dienen. Bedenkt, dat Jezus zijn eigen leven voor uwe verlossing gegeven heeft. Gij zult Zijn bijstand en Zijne hulp in dit gezegende werk genieten en met God te zamen werken.

[98] Waarin wij ook overigens nog te kort komen, laat ons in de opvoeding onzer kinderen zoo volmaakt mogelijk zijn. Wanneer zij het ouderhuis rein en deugdzaam verlaten, al nemen zij later ook de geringste plaats in in het groote werk van God voor de wereld, dan is ons leven zekerlijk niet nutteloos geweest. —

## Hoofdstuk 7—OVERLADEN HUISVROUWEN.

Vele huisvrouwen maken zich heden ten dage bezorgd, hoe ze zich naar de nieuwste mode kunnen kleeden en ontzien daarvoor tijd, noch moeite. Gezondheid, opvoeding en bekwaamheid worden op het altaar der mode geofferd. Zelfs aan tafel oefenen zucht naar mode en pracht hunnen verderfelijken invloed uit. Of het eten gezond gekookt is, dat is eene tweede vraag. Het opdisschen van vele verschillende gerechten kost tijd en geld, zonder het goede te beoogen. Het mag misschien mode zijn, een half dozijn gerechten op tafel te brengen, maar deze mode is tot schade der gezondheid. Het is eene mode, die verstandige mannen en vrouwen door woord en voorbeeld moeten tegengaan. Hebt toch een weinig medelijden met uwe keukenmeid! „Is het leven niet meer dan het voedsel, en het lichaam niet meer dan de kleeding?” Matth. 6: 25. Heden ten dage nemen de huiselijke plichten stellig den geheelen tijd der huisvrouw in beslag. Hoeveel gezonder ware het toch voor het gansche gezin, als de bereiding der spijzen eenvoudiger was. De gezondheid van duizenden wordt jaarlijks op dit altaar geofferd, die nog had kunnen behouden worden, was men niet gewoon geraakt, om de steeds ver- [99] anderende mode ook ten opzichte van het eten te volgen. Hoe menig moeder daalt vroeg ten grave, die bij een eenvoudiger levenswijze, een langer leven tot zegen harer familie, der gemeente en der wereld had kunnen leiden.

De satan is de uitvinder dezer gewoonten, waarmede de hedendaagsche maatschappij belast is en vele aanbidders der mode weten niet beter, hun kostbaren tijd te gebruiken, dan met de nuttelooze poging om met de steeds wisselende mode gelijken tred te houden. Zij zullen zich op den dag des oordeels voor God, die aanspraak op hun tijd en hunne kracht heeft, niet kunnen verantwoorden.

Overall hoort men de vraag: „Waar vind ik eene goede huishoudster, die het koken verstaat? Het gebrek aan goede keukenmeiden en huishoudsters wordt merkbaar. Wanneer het zoo voortgaat, worden wij van de goede huiselijke hulp geheel beroofd.

Maar waarom zijn de meisjes bang voor huiselijke plichten? — Omdat ze zulk een werk als vernederend beschouwen. In den regel ontvangt de keukenmeid niet de haar toekomende achting. Ik heb lieden gezien, die vroeger arm waren, maar later rijk werden, wier goed verstand met hunne armoede verdween en die oppervlakkig werden. Menigmaal verbeelden zich zulken, die naaien, teekenen, boekhouden, of onderwijzeres zijn, te hoog te staan, om met eene keukenmeid te verkeerem. Zulke gevoelens bestaan tegenwoordig bijna in alle klassen der maatschappij. De keukenmeid moet vaak ondervinden, dat hare bezigheid haar in aanzien en stand verlaagt en dat ze niet verwachten mag, met de familie op gelijken voet te staan. Kunnen wij er ons dan over verwonderen, wanneer begaafde jonge meisjes andere betrekkingen zoeken? Kan men er over verbaasd zijn, dat er zoo weinig goede keukenmeiden zijn? Het eenige wonder is, dat zich zoo velen zulk eene behandeling laten welgevallen. De keukenmeid bekleedt eene gewichtige betrekking in de huishouding. Zij maakt eten klaar voor de maag, waardoor hersenen, beenderen en spieren gevoed worden. De gezondheid van alle familieleden hangt hoofdzakelijk van hare geschiktheid en hare kennis af. Aan de huiselijke plichten wordt nooit de waardige opmerkzaamheid geschonken, wanneer degenen, die ze trouw vervullen niet gewaardeerd worden.

De liefde voor zichzelf, de zelfverheffing heeft op de schouders der vrouwen een treurig juk gelegd, ze worden door den zwaren last overweldigd en de vermoeiende arbeid, volgens de mode te leven, wordt slechts met moeite en verdriet beloond. Toen Jezus in de toekomst zag, aanschouwde Hij den tegenwoordigen toestand der wereld en riep iedere zwaar be-ladene ziel toe: „Komt herwaarts tot Mij; allen die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven. Neemt Mijn juk op u, en leert van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van harte; en gij zult rust vinden voor uwe zielen.” Matth. 11: 20,

[101] 29.



## Hoofdstuk 8—DE VERANTWOORDELIJKHEID DER OUDERS.

God heeft ons in deze laatste dagen over de ge-zondheidsleer veel licht geschonken, opdat wij menig gevaar, waaraan wij zijn blootgesteld, ontgaan Kunnen, wanneer wij dit licht volgen. Satan tracht er uit alle macht naar, de menschen te verleiden, om zich aan hunnen eetlust over te geven, hunne lusten te bevredigen en hunnen tijd met onnutte dwaasheden te verbeuzelen. Hij maakt een zelfzuchtig leven der vleeschelijke bevrediging aantrekkelijk; maar de on-matigheid verbruikt zoowel de geestelijke als de lichamelijke krachten. Wie hierin overwonnen wordt, heeft zich aan de zijde van Satan gesteld, waardoor hij voortdurend verzocht, gekweld en eindelijk geheel beheerscht wordt.

De ouders moeten hunne plichten inzien, om aan de maatschappij kinderen te leveren, die een goed karakter hebben, die zedelijke kracht bezitten, om de verzoeking te weerstaan en wier leven tot zegen hunner medemenschen en tot de eere Gods kan dienen. De-  
genen, die met vaste zedelijke beginselen het leven ingaan, zullen toegerust zijn, tegen alle zedelijk verderf van den tegenwoordigen tijd. De moeders moeten iedere gelegenheid gebruiken, om hunne kinderen voor iets nuttigs op te voeden.

[102]

Het werk eener moeder is heilig en van groot gewicht. Zij moet hare kinderen van de vroegste jeugd af gewennen, zich zelf te verloochenen en te beheerschen. Hare tijd behoort in hoofdzaak voor alles aan hare kinderen. Maar wanneer de dwaasheden van eene ontaarde eeuw haar tijd vordert en ze zich met gezelschappen, kleeding en vermaken bezighoudt, zal haren kinderen eene zorgvuldige opvoeding ontbreken.

Vele moeders klagen over de algemeen heerschende onmatigheid, maar zij gaan de oorzaak ervan niet na. Te dikwijls werd deze reeds aan de ouderlijke tafel opgedaan. Hoe menige moeder, die voorgeeft, eene Christin te zijn, zet haar gezin lekkere en gekruide spijzen voor, die de genotzucht opwekken en tot zwelgerij voeren!

[103]

In menig huisgezin bestaat de hoofdschotel uit vleeschspijzen en tengevolge daarvan wordt het bloed verhit en bedorven. Wanneer hierop ziekten volgen, zoo worden zij aan de goddelijke voorzienigheid toegeschreven, ofschoon ze slechts de gevolgen eener verkeerde levenswijze zijn. Ik herhaal: de onmatigheid begint reeds aan de ouderlijke tafel en bij de meesten wordt de genotzucht zoo dikwijls bevredigd, tot zij eene tweede natuur wordt. Wie te veel eet of ongezond voedsel gebruikt verspilt zijne kracht, om hartstochten en wellusten te weerstaan. Vele ouders laten hunne kinderen eten en drinken, wanneer zij willen, om zich de moeite te besparen, om hunne kinderen zelfverloochening te leeren. Het verlangen, de smaak te bevredigen en de lusten te volgen, neemt met de jaren toe en gevolgelyk wordt de zoo gewende jeugd, hoe ouder zij wordt, door hare lusten beheerscht en een slavin der genotzucht. Zoodra ze in gezelschap komt en het leven intreedt, is ze machteloos, om de verzoeken te weerstaan. Aan den smuller, den slaaf der tabak, den drinker en den dronkaard zien wij de slechte gevolgen eener verkeerde opvoeding en der zelfbevrediging.

Wanneer wij het treurige klagen van christelijke mannen en vrouwen hooren, zoo komt dadelijk de vraag bij ons op: Wie heeft deze jeugd opgevoed? Wie heeft deze onmatige lusten in hen gevoed? Wie is zijne ernstige verplichting niet nagekomen, hun karakter voor het leven en voor het verkeer met hemelsche wezens in het toekomstige leven te vormen?

Welk schouwspel zal afgespeeld worden, wanneer de ouders met hunne kinderen bij de eindafrekening tezamenkomen! Duizende kinderen, die een offer der genotzucht en lage lusten geweest zijn, wier leven slechts een wrak is, zullen dan voor hunne ouders, die ze zoo opgevoed hebben, staan. Wie anders dan de ouders moeten de verschrikkelijke verantwoordelijkheid dragen? Heeft de Heere deze jeugd zoo verdorven geschapen? — O neen, zeker niet! Wie heeft dan dit vreeselijke werk verricht? Werden de zonden der ouders niet op de kinderen overgedragen, terwijl zij zich zelf aan verderfelijke wellusten en hartstochten overgaven? En werd dat werk ook niet door hen bevorderd, die het veronachtzaamden ze naar het voorbeeld, het welk God hun gaf, op te voeden. Zoo zeker als de kinderen er zijn, zullen ook de ouders voor God moeten staan en rekenschap afleggen.

De Satan is steeds tot zijn werk gereed. Hij zal het niet nalaten, de kinderen juist daar te beproeven, waar hun de wil en de zedelijke kracht ontbreekt om weerstand te bieden. Hij veroorzaakt de verandering der mode en bewerkt samenkomsten en vermaken, zoodat de moeder haar tijd tot onnutte dingen aanwendt, inplaats van zich aan de opvoeding harer kinderen te wijden. Onze jeugd heeft moeders noodig, die het reeds de kleinen in de wieg inprenten, hartstochten te beheerschen, zich de genotzucht te ontzeggen en het eigen ik op zijde te zetten. Zij hebben hier een gebod en daar een gebod, hier een weinig en daar een weinig noodig. Den Hebreërs was het aangetoond geworden, hoe zij hunne kinderen moesten opvoeden, opdat zij den godendienst en de goddeloosheid der heidensche volken niet zouden aannemen. „Legt dan deze Mijne woorden in uw hart, en in uwe ziel, en bindt ze tot een teeken op uwe hand, dat ze tot voorhoofdspannelen zijn tusschen uwe oogen; en leert die uwe kinderen, sprekende daarvan, als gij in uw huis zit, en als gij op den weg gaat, en als gij nederligt en als gij opstaat. ” Deut. 11: 18, 19. De vrouw moet de haar door God aangewezen bestemming als hulpe des mans vervullen. De wereld heeft moeders noodig, die niet slechts den naam dragen, maar die werkelijk geheel en al moeder zijn. Met volkomen recht durven wij zeggen, dat de plichten der vrouw heiliger zijn dan die des mans. De vrouw moet echter de heiligheid van hare bestemming waardeeren, dan zal zij in de kracht en de vreeze Gods haar levensroeping vervullen. Zij moet hare kinderen voor iets nuttigs in de wereld en voor eene woning op de nieuwe aarde opkweeken.

[104]

De roeping eener moeder in het huisgezin is heiliger dan die van eenen koning op zijn troon. Haar streven moet zijn, haren kinderen in haar wandel een navolgenswaardig voorbeeld te geven. En zoowel door woord als daad zal zij hen kennis inprenten en daartoe aansporen, dat zij een opofferend leven tot heil van anderen leiden. De groote drijfveer voor de bekommerde en zorgende moeder moet zijn, dat ieder kind, dat ze juist opvoedt, en daardoor een innerlijke tooi, een zachten en ootmoedigen geest bezit, in de voorhoven des Heeren zal uitblinken.

[105]

Ik bidde u, christelijke moeders, waardeert uwe groote verantwoordelijkheid niet om voor u zelf, maar ter eere van God te leven. Christus leefde niet, om Zijn eigen Ik te bevredigen, maar nam de

gedaante eens dienstknechts aan. Hij verliet de Hemelsche woningen en ruilde Zijne Godheid met de menselijkheid, om ons door Zijn eigen voorbeeld te toonen, hoe wij zonen en dochteren der goddelijke familie, kinderen van den Hemelschen Koning kunnen worden. Maar op welke wijze kunnen wij dezen grooten zegen ontvangen? „Daarom gaat uit het midden van hen en scheidt u af, zegt de Heere, en raakt niet aan hetgeen onrein is, en Ik zal ulieden aannemen, en Ik zal u tot eenen Vader zijn, en zij zult Mij tot zonen en dochteren zijn, zegt de Heere, de Almachtige.” 2 Cor. 6: 17, 18.

[106] Christus vernederde zich zoo diep, dat Hij, die met God één was, de dienstbaarheid aannam. Hij werd opgevoed in Nazareth, eene stad, die om hare boosheid spreekwoordelijk was. Zijne ouders behoorden tot de armen, Zijn beroep was timmerman, en Hij verrichtte handenarbeid, om te helpen, het huisgezin te onderhouden. Dertig jaren lang was Hij zijnen ouders onderdanig. Het leven van Christus toonde ons onzen plicht, vlijtig te zijn en te zorgen voor hen, die ons het naaste zijn. Jezus leerde Zijne discipelen, dat Zijn Kijk niet van deze wereld was, waarin allen slechts naar de hoogste plaats trachten. Hij leerde hun deemoed en zelfopoffering tot welzijn voor anderen. Zijne vernedering bestond niet daarin, dat Hij Zijn persoonswaarde gering schatte, maar in Zijne gelijk-wording met de menschen, om ze tot een hooger leven op te heffen. En toch zagen zoo weinigen iets aantrekkelijks in de vernedering van Christus. De wereldsche menschen zijn er steeds op uit, om zich boven anderen te verheffen, maar Jezus Christus, de Zoon van God, vernederde Zichzelf, om de menschen te verhoogen. En de oprechte discipel van Jezus zal Zijn voorbeeld volgen.

O, mochten toch alle moeders dezer eeuw de heiligheid hunne roeping hooghouden en zich niet inspannen, hun rijkeren buurman in het uiterlijke na te volgen, maar de eere Gods zoeken, terwijl zij trouw hunne plichten vervullen! Wanneer de juiste begrippen aangaande matigheid in de jeugd worden geprent, dan waren matigheidsverenigingen bijna overbodig. Vastheid van karakter en zedelijke beheersching zouden de overhand hebben en in de kracht van Christus zouden de verzoekingingen dezer laatste dagen weerstaan worden. Het is zeer moeielijk, zich iets aftewennen, dat men zijn leven lang gedaan heeft. De duivel der onmatigheid heeft buitengewone kracht en het is niet gemakkelijk, hem te overwinnen. Daarom

moeten de ouders in hun eigen huis beginnen, hem te beteugelen, en wel door de beginselen, die ze hunne kinderen van de vroegtse jeugd af inprenten, slechts dan kunnen zij op eenen goeden uitslag hopen. Gij moeders zult uwe belooning ontvangen, wanneer gij de u van God gegeven kostbare uren aan het vormen der karakters uwer kinderen besteedt en ze onderricht de regelen der matigheid in het eten en drinken nauwkeurig te betrachten.

[107]

Het is de heilige plicht der ouders, over den lichamelijken en zedelijken toestand hunner kinderen te waken, opdat hunne zenuwen kalm en in evenwicht blijven en de ziel geen schade lijdt. Vaders en moeders moeten de wetten des levens verstaan, zoodat zij niet door onwetendheid toelaten, dat hunne kinderen een verkeerden weg inslaan. De kost werkt zoowel op de lichamelijke als op de zedelijke gezondheid. Hoe voorzichtig moeten daarom de moeders zijn, om hunne tafels met gezonde, eenvoudige spijsen te bezetten, opdat de spijsverteringsorganen niet verzwakken, de zenuwen niet geprikkeld worden en daardoor de lessen, die ze hunne kinderen geven, verloren gaan. De Satan weet wel, dat hij niet zooveel macht over de gemoederen hebben kan, wanneer genotzucht onderdrukt, dan wanneer ze bevredigd wordt, en daarom beproeft hij op alle mogelijke wijzen, de menschen daartoe over te halen. Door den invloed van ongezonde spijs wordt het geweten verstompt, het verstand verduisterd en het opmerkingsvermogen verzwakt. Maar de schuld der overtreders wordt volstrekt niet minder, omdat hij zijn geweten zoo afgestompt heeft, dat het ongevoelig is geworden. Als nu een gezonde gemoedstoestand van den normalen toestand der levenskrachten afhangt, hoe zorgvuldig moet men dan niet het gebruik van kruiden en prikkelmiddelen vermijden! En toch zien wij, dat velen, die zich Christenen noemen, tabak gebruiken. Zij klagen over de onmatigheid, maar, terwijl zij tegen het gebruik van sterken drank te velde trekken, vervullen zij de lucht met tabaksrook. Zoolang de grond van het kwaad niet erkend wordt, laten zich de begrippen over het gebruik van tabak niet veranderen. Wij komen hierop later terug. Thee en koffie wekken het verlangen naar sterke prikkelmiddelen op, en terwijl wij de familie nader bekijken, vragen wij, wordt daar bij de bereiding der spijsen in alle opzichten matigheid betracht? Worden hier de noodzakelijke verbeteringen voor de gezondheid en het geluk toegepast?

[108]

Ieder waar christen zal zijne wellusten en hartstochten beheerschen. Is hij niet vrij van de banden der eetlust, dan is hij geen waar, gehoorzaam dienaar van Jezus Christus. De bevrediging der genotzucht en der hartstochten verstompt de harten voor de waarheid. Het is den geest en der kracht der waarheid onmogelijk, eenen mensch naar lichaam, ziel en geest te heiligen, als hij door zinnelijke begeerten wordt beheerscht.

## Hoofdstuk 9—DE OPVOEDING EN DE GEZONDHEID.

De thans voorheerschende wijze van opvoeden was sedert menschen heugenis voor de gezondheid, ja zelfs voor het leven schadelijk. Vele ouders en leeraars begrijpen niet, dat de lichamelijke ontwikkeling van het kind in de prilste jeugd de grootste oplettendheid eischt, om het lichaam en den geest in evenwicht te houden. Menigmaal worden de kinderen reeds ter school gezonden, als zij de moederlijke zorg nog noodig hebben. In vele gevallen worden de kleinen in slecht geluchtte schoollokalen te zamen gepakt, waar zij dan op ongeschikte banken in eene ongezonde houding zitten. De jonge teedere plantjes lijden er onder, wijl de ledematen en de spieren nog niet sterk zijn en het verstand zich niet heeft ontwikkeld. Eenige kinderen zijn tener gebouwd en daar zij dagelijks in de school tot stilzitten zijn gedwongen, worden ze zenuwachtig en ziek. Hun zenuwstelsel wordt uitgeput en hun lichaam verzwakt. De zwakke levensvonk dooft uit, zonder dat de ouders of leeraars bedenken, dat zij er de schuld van zijn. De ouders beschouwen het verlies van hun kind misschien als eene bestiering des Almachtigen, terwijl hunne dwaze handelwijze de eigenlijke schuld er van is. Wanneer men in zulke gevallen den dood van het kind toeschrijft aan de goddelijke Voorzienigheid, loopt men gevaar, God te lasteren, inplaats van Hem te eeren. God wil, dat de kleinen leven en eene goede opvoeding zullen genieten, en dat hun ontwikkeld karakter goed wordt; want dan alleen zal God op deze wereld door hen verheerlijkt en in de toekomst door hen geprezen worden.

[110]

De ouders en onderwijzers nemen wel de verantwoording op zich, de kleinen op te voeden, maar slechts weinigen komen getrouw de plicht tegenover God na, om met de verschillende behoeften van het kind bekend te worden, opdat zij het leven en de gezondheid van de aan hun toevertrouwd bewaken kunnen. Duizende kinderen sterven door de onwetendheid van hen, die er voor zorgen moesten. Hun zwak denkvermogen wordt te zeer ingespannen en de ontwik-

keling van hun lichaam veronachtzaamd. De kinderen waren nog te zwak, om op de schoolbank te zitten. Men overlaadde ze met opgaven, terwijl ze vrij en werkeloos hadden moeten blijven, tot de noodige lichamelijke kracht aanwezig was, om de geestelijke inspanning te verdragen. Kleine kinderen moeten vrij zijn als lammeren, en buiten rondspringen. De gunstigste gelegenheden moest men ze bieden, om vroeg eene stevige lichaamsbouw te verkrijgen.

[111] Kinderen die steeds tot leeren worden aangespoord, zonder de noodige lichaamsbeweging, kunnen niet sterk worden. Wanneer het verstand steeds wordt ingespannen, zonder dat de lichamelijke krachten ontwikkeld worden, stijgt er te veel bloed in het hoofd en de bloedsomloop wordt in zijn werk gestoord. De hersenen krijgen dan te veel bloed, terwijl de overige lichaamsdeelen te weinig bekomen. De uren tot leeren en ontspanning moeten zorgvuldig verdeeld en een gedeelte der tijd moet tot lichamelijke arbeid besteed worden. Wanneer de levenswijze der scholieren in eten en drinken, in kleeding en ontspanning overeenkomt met de natuurwetten, dan kunnen zij eene opvoeding ontvangen, die hun gezondheid niet schaadt. Dikwijls moet deze waarheid herhaald en in het geheugen geprent worden, dat beschaving van den geest slechts geringe waarde heeft, wanneer de lichamelijke kracht ontbreekt, om er gebruik van te maken. Den scholieren moet nooit zooveel hoofdarbeid opgelegd worden, dat ze geen tijd hebben voor de ontwikkeling van het lichaam. De gezondheid kan slechts dan blijven bestaan, als men iederen dag een bepaalden tijd in de frissche lucht zich met spel of andere lichaams oefening bezighoudt. Daarbij moeten alle lichaamsdeelen in werking gebracht worden. Wanneer de scholier de lichamelijke en geestelijke krachten gelijkmatig inspant, dan zal hij sterker worden. Is hij ziek, zoo helpen lichaams oefeningen zeer dikwijls tot herstel. Als de leerlingen de school verlaten, moesten zij eene betere gezondheid en een uitgebreider begrip van de hun beheerschende natuurwetten hebben, dan toen zij daarin kwamen. Het is een even heilige plicht, de gezondheid als het karakter, voor nadeelige gevolgen te bewaren. Helaas weten veel scholieren niet, welken grooten invloed de kost op de gezondheid uitoefent. Zij hebben er zich nooit met alle vastberadenheid op toegelegd, de genotzucht te beheerschen of te letten op de gezondheidsregelen met betrekking tot het eten.

[112] Zij gebruiken te veel bij de maaltijden



en menigeeen eet nog in den tusschentijd, wanneer zij daartoe in de verzoeking komen. Willen zij, die zich Christenen noemen, de hen zoo dikwijls bezwarende vraag oplossen, waarom hun verstand zoo traag is en hun streven naar goddelijke dingen zoo zwak, dan behoeven zij in vele gevallen slechts hunne dagelijksche maaltijden te beschouwen; daar zijn oorzaken genoeg al zijn er mogelijk nog anderen.

Door de bevrediging hunner eetlust wijken velen van den Heere. God, Die de haren op ons hoofd geteld heeft en het ziet als er een musch ter aarde valt, ziet ook de zonden van hen, die zich aan de bevrediging van een bedorven eetlust overgeven en daarbij hunne lichamelijke kracht verbruiken, het verstand verzwakken en het zedelijke onderscheidingsvermogen verstompen.

De onderwijzers moeten zelf nauwkeurig op de regelen der gezondheid letten, opdat zij hunne eigene krachten in den besten toestand behouden en zoowel door voorbeeld als woord een goeden invloed op de scholieren kunnen uitoefenen. Een onderwijzer, wiens lichamelijke kracht reeds door ziekte of te drukke arbeid verzwakt is, moet des te meer op de natuurwetten letten. Hij heeft ontspanning noodig en hij moet buiten zijn school geen andere plichten op zich nemen, vooral niet, wanneer deze hem geestelijk en lichamelijk zoo inspannen, dat de zenuwen er onder lijden en hij zijn zelfbeheersching verliest. In zulk eenen toestand zal hij met zijn scholieren niet goed kunnen omgaan, en hij zelf noch zijne leerlingen kunnen tot hun recht komen.

Ieder opvoedingsgesticht moet voldoende middelen ter beschikking hebben, om het onderwijs aangaande het menschelijk lichaam en de verpleging daarvan goed duidelijk te maken. De scholieren moeten onderwezen worden, hoe men recht ademt, leest en spreekt, zoodat de keel en de longen niet ingespannen worden, maar alleen de buikspieren. Het is noodig, dat de onderwijzers zelf daarin onderricht en geoefend worden. Iedere scholier moet zóó onderricht worden, dat, als hij zich een beroep kiest, hij nauwkeurig het aardsche huis, dat God hem gegeven heeft, kent. Hij moet zich bewust zijn, dat hij te leeren heeft, zoolang hij leeft. En terwijl de onderwijzer het kind onderricht, moet hij in het oog houden, dat dit weder anderen onderrichten zal. Op deze wijze zullen zijne leerlingen ook nog ten zegen van vele anderen zijn.

[113]

[114]

## Hoofdstuk 10—DE KLEEDING.

De wereld wordt door de mode beheerscht, en mode is eene tirannieke heerscheres, die haar volk dikwijls de zwaarste lasten oplegt. De mode is een onredelijke belasting, die zonder barmhartigheid geïnd wordt. Zij bezit eene betooverende kracht en is steeds bereid, allen belachelijk te maken en te bedillen die haar niet volgt.

De aanvoerder en hoofdgeleider in de steeds wisselende en toch nooit bevredigde mode is de Satan. Hij verzint steeds iets nieuws, wat het lichaam en den geest schaadt, en is blijde als hem zijn plan gelukt. De dood lacht om de aanbidders der modegoden, die door zijne, de gezondheid ondermijnende dwaasheid en hun blinden ijver zoo gemakkelijk onder zijn bereik komen. Gelukzaligheid en de gunst van God worden aan de mode opgeofferd. Wij zien, hoe de wereld in ijdele genoegens verzonken is, de eerste en beste gedachten der meesten worden aan de kleeding besteed en de vorming van den geest en van het hart wordt nagelaten. Zelfs onder degenen, die voorgeven of beweren, God te beminnen en Zijne geboden te houden, zijn er helaas velen, die, zoover het eenigszins kan de mode naäpen, en toch daarbij nog voor Christenen willen doorgaan.

[115]

Vele jongelieden zijn er zoo opgezet om versierselen te dragen, dat zij hun Ohristennaam vrijelijk opofferen, om hunne ijdelheid en pronkzucht te bevredigen.

Des Zondags zien wij vele kerken meer gelijken op een schouwburg dan op een godshuis. Nieuwmodische kleederen van iedere soort worden daar tentoongespreid; daardoor verliezen vele armen den moed, zulke godshuizen te bezoeken. Hunne eenvoudige doch heldere kleederen steken zóó af bij die hunner broeders en zusters, die het beter hebben, dat het schrille onderscheid hun in verlegenheid brengt. Eenigen beproeven, de rijken na te volgen, door kleedingstukken van geringe waarde zoo op te tooien, dat ze op kostbare kleeding gelijken. Arme meisjes, die een klein loon ontvangen, geven dikwijls hun laatsten stuiver uit, om zich zóó te kleeden, als die, welke hun brood niet zelf behoeven te verdienen. Dientengevolge

hebben zij niets in geval van ziekte opgespaard en er blijft hen niets over voor de schatkamer van God. Ze hebben geen tijd hun verstand te vormen en in Gods woord te lezen; de tijd ontbreekt hen met hunnen Heere in de binnenkamer te verkeeren en bedestonden bij te wonen.

Het is zeker beklagenswaardig, dat zooveel vrouwen, die Christinnen willen zijn, meer dan andere de mode navolgen, zoodat de ongeloovigen slechts in hun voetstappen wandelen. Vele, die in bekrompen omstandigheden verkeeren, ontberen velerlei en arbeiden v<sup>er</sup> boven hunne krachten, om de mode in kleeding enz. bij te houden en zoo hun fatsoen voor de wereld op te houden. Deze verzoeking is zoo groot, dat menigeen in den ijver, om zijn doel te bereiken, zich aan oneerlijkheden schuldig maakt. Velen worden geheel geplunderd door de zucht zich te sieren. Vele naamchristenen, die door hun voorbeeld hunne zwakkere broeders en zusters de deur der verzoeking hebben geopend, zullen op den jongsten dag rekenschap moeten afleggen. Onervaren zielen, die door de eer, die men modepoppen bewijst, in de war raken, worden zoo verblind, dat hun niets te kostbaar is, om het voor onechten tooi te ruilen.

[116]

Onnutte sieraden en pronk moeten vermeden worden, wijl zij den navolgers van den zich zelfver loochenenden en deemoedigen Jezus niet betaamt. Daar tegenover echter moet ieder zich er voor inspannen, dat zijne kleeding smaakvol, rein en ordelijk is. Velen zijn in hunne kleeding slordig, hebben altijd iets op de kleeding van anderen aan te merken en houden het voor eene deugd, onordelijk te zijn en zich slordig te kleeden. Zij noemen orde en sierlijkheid trotsch en verontschuldigen zich over de slordigheid in hunne kleeding, zelfs op den Sabbat, terwijl zij voorgeven, daarmede de afscheiding die Christus in de Heilige Schrift van zijn volk verlangt, aan te toonen. Wanneer dezulken een voornaam persoon ontvangen en hunne bijzondere gunst wilden genieten, zouden zij zich zekerlijk de moeite geven, in het beste en sierlijkste kleed te verschijnen. Maar wanneer zij op den Sabbat te zamen komen, om den Grooten God te aanbidden, stellen zij er weinig prijs op, welk kleed zij aan hebben of hoe hun uiterlijk is. In Godshuis, in de ontvangzaal des Allerhoogsten, waar heilige Engelen als dienaars zijn, komen zij bijeen met weinig eerbied of hoogschatting. Allen, die zich op den Sabbat verzamelen, om God te aanbidden, moeten zooveel mogelijk rein en ordelijk

[117]

gekleed zijn. Zij, die op den heiligen rustdag vuile werkkleederen aantrekken, hoewel zij betere hebben of kunnen hebben, onteeren daardoor God, Zijnen Sabbat en Zijn huis. De navolgers van Christus worden door Hem het zout der aarde en het licht der wereld genoemd. Wanneer de wereld den heilzamen invloed van Gods kinderen niet had, zou zij in haar eigen verdorvenheid te gronde gaan. Let eens op de zich noemende Christenen, die in hunne kleeding en hun uiterlijk nalatig en in zaken onnauwkeurig zijn. Geloofst gij, dat onze Heiland als Hij op aarde was, zulke het zout en het licht der wereld zou noemen? O neen, zeker niet. —

Het uiterlijk van ware Christenen is net, en terwijl zij het voor zonde houden, zich met dwaze vleierijen op te houden, zijn zij hoffelijk, vriendelijk en voorkomend. Hunne woorden zijn ernstig en waar. Zij zijn trouw in hunnen omgang met hunne broeders en zusters in de wereld. Zij vermijden onnoodige pronk en tooi in hunne kleeding; maar te gelijkertijd zijn hunne kleederen ordelijk en smaakvol. Er is hen veelmeer aan gelegen hun lichaam in zulk eenen toestand te houden, dat God daardoor geëerd wordt, dan dat zij zich naar de nieuwste mode kleeden. Ongezonde kleeding veroorzaakt onbeschrijfelijke ellende in de vrouwenwereld. Velen zijn levenslang zwak, wijl zij de mode gevolgd hebben. Gezondheid en leven zijn deze onverzadigbare godin geofferd. Velen gelooven, dat zij een recht hebben, hun lichaam naar welgevallen te behandelen; maar zij [118] vergeten, dat zij niet hun eigen zijn. Hun Schepper heeft rechten op hen, waaraan zij zich niet kunnen onttrekken. Iedere overtreding der natuurwetten is eene overtreding van Gods geboden en daarom in Gods oogen zonde. De Schepper wist, hoe Hij het menschelijk lichaam zou vormen; hij had niet noodig de naaister te vragen, wat het ideaal van schoonheid was. God, die alles in de natuur zoo heerlijk en liefelijk heeft gemaakt, verstond het zeer goed, de menschelijke lichamen mooi en gezond te scheppen. De moderne verbeteringen van Zijn werk beleedigen slechts den Schepper en verminken, wat Hij volkomen maakte.

Satan tracht er naar, al onze krachten te verzwakken, zoodat ons het leven eene last is en God in zijn schepsel onteerd wordt. Wanneer vrouwen de mode der wereld tot hun richtsnoer maken, worden zij lichamelijk en geestelijk onbekwaam, de plichten des levens te vervullen. Velen hebben zich zelf onbeschrijfelijke ellende

veroorzaakt, door zich in te rijgen. Hunne kracht, goed te doen in gezin en maatschappij is zeer verminderd en wanneer zulken moeder zijn, worden hunne kinderen van de levenskrachten beroofd. Wanneer de taille ingeregen is, wordt de bloedsomloop verhinderd en de samengedrukte inwendige organen kunnen hun werk niet goed verrichten. Het is dan onmogelijk diep adem te halen, dientengevolge ontstaat de schadelijke gewoonte, slechts met het boven gedeelte der longen adem te halen en zwakte en ziekte zijn dikwijls de gevolgen.

Op de gevaren, die door het inrijgen der taille ontstaan, wordt door weinig vrouwen gelet, ofschoon vele flinke schrijvers deze aangelegenheid reeds hebben behandeld. Velen willen beweren, dat het inrijgen heden opgehouden heeft en zulken mogen ook deze opmerkingen niet passend vinden; maar het is eene daadzaak, dat de kleeding der vrouwen zoo nauwsluitend gedragen wordt, dat de organen hunnen arbeid niet kunnen doen. Ieder kleedingstuk moet zoo los gedragen worden, dat men de kleeding medetrekt, als men de armen opheft.

[119]

Een andere fout in de hedendaagsche kleeding der vrouwen bestaat daarin, dat zij het gewicht der rokken geheel op de heupen laten rusten. Dit zware gewicht drukt op de ingewanden, trekt ze naar beneden, veroorzaakt maagzwakte en moeheid en is oorzaak dat de lijdenden voorover gaan lopen.

Dit drukt de longen nog meer in en verhindert hun juiste werking. Het bloed wordt onrein, de poriën der huid verrichten hun werk niet langer, bleekzucht en ziekte zijn de gevolgen en de gezondheid vermindert. De dames mogen schoonheidsmiddelen gebruiken, om hunne roode wangen weder terug te krijgen; maar de gezondheid is verdwenen. Wat de huid schaadt is ook voor den geest schadelijk en vernietigd den vrede en de vroolijkheid van het gemoed. Iedere vrouw die de gezondheid waardeert, moet het vermijden, hare heupen te belasten. Het gewicht van een kleedingstuk moet op de schouders gedragen worden. Dit zal er zeer veel toe bijdragen, de zwakte, welke bij de vrouwen de overhand neemt, te verminderen.

De ledematen, die het verst verwijderd van het middelpunt van den bloedsomloop zijn en de meeste dekking noodig hebben, worden dikwijls geheel niet beschut, terwijl de andere organen, die toch reeds meer warmte hebben, te veel met kleederen worden voorzien.

[120]

De moderne kleeding veroorzaakt de meeste ziekten onder de vrouwen. Eene volkomene gezondheid hangt van eenen goeden bloedsomloop af. Als de ledematen goed beschut zijn, dan zullen er weinige onderrokken noodig zijn. Deze moeten echter nooit zoo zwaar zijn, dat zij de bewegingen der ledematen hinderlijk zijn, ook moeten zij niet zoo lang zijn, dat zij de vochtigheid en het vuil van den grond opnemen en hun gewicht moet met de schouders gedragen worden. De japon moet gemakkelijk zitten, en den vrijen bloedsomloop en het volkomen natuurlijk ademen niet verhinderen. De voeten moeten voor vochtigheid en koude beschut zijn. Op deze wijze gekleed kunnen wij in de frissche lucht wandelingen maken, bij morgen en avonddauw, zelfs bij sneeuw en regen, zonder vrees, ons verkouden te maken. Wandelingen in de levengevende lucht des Hemels is voor eenen gezonden bloedsomloop zeer noodzakelijk. Zij beschutten het best voor verkoudheid en voor inwendig lijden, die oorzaak van vele ziekten zijn. Eene ware hervorming ten opzichte der kleeding zal ieder kleedingstuk veranderen. Als zij, wier gezondheid zwak is, hunne moderne kleeding aflegden en voor wandelingen in de open lucht passende aantrokken, zoo konden velen gezond worden en de wereld door hun voorbeeld en hun werk ten zegen zijn.

[121] Het is Gods wil niet, dat mannen en vrouwen vroeg sterven, zonder hun begonnen werk voleind te hebben. Hij wil, dat wij het volle getal onzer dagen leven en dat ieder orgaan ongehinderd zijn bepaalden arbeid verricht. Velen klagen over God, wanneer ziekte en dood leden der familie wegrukken; maar het is onrechtvaardig, God te beschuldigen van iets, dat het gevolg is van wat niet uit kon blijven, door onze eigene overtredingen der natuurwet. De moeders die de mode volgen, kleeden zich en hunne kleine dochttertjes geheel in strijd met de gezondheid. Hunne taille wordt reeds zeer vroeg ingeregen en de uiterste ledematen worden bijna zonder bedekking gelaten, terwijl het teedere lichaam aller hulp noodig heeft, om zijne kracht te ontwikkelen en tot volkomenheid te geraken.

Wilt gij, moeders, dat uwe kinderen lang leven en rozige wangen zullen hebben? Toont dan uw kind, hoe het zich gezond moet kleeden. Wanneer gij het bemint en alles goeds wenscht, waarom leert gij het door uw voorbeeld, dat het geen zonde is, de mensche-lijke gestalte te verminken? Welke reden kunt gij den Schepper

opgeven, dat gij het werk zijner handen verminkt hebt? Wendt u af van de modepoppen en bestudeer het menschelijk lichaam. Wij zijn wonderbaar geschapen en wij zullen ons lichaam den Heere als een levend offer brengen. Hoe is het mogelijk, dat eene christelijke moeder den modegod volgt en tegelijker tijd den Heere in den hemel getrouw kan zijn? Het is onmogelijk! „Gij kunt God niet dienen en den mammon.” Luc. 16: 13. Gij kunt niet uw tijd en uwe gaven der wereld wijden en tegelijk geest en lichaam in zulk eenen toestand behouden, dat gij uwe roeping kunt vervullen. God wil, dat gij uwe kinderen in Zijne vreeze opvoedt en hen behulpzaam zijt, hunne lichamen te ontwikkelen. Dit zal hun ouderdom ten zegen zijn.

Ook de jongens worden dikwijls zoo gekleed, dat de onderste ledematen veel minder beschutting hebben dan het bovenste deel van het lichaam. De onderste ledematen, die verder van het hart verwijderd zijn, hebben zooveel te meer beschutting noodig. De aderen, die het bloed naar alle ledematen voeren, zijn groot en bevatten bloed genoeg, om warmte en voedsel aan te voeren. Maar wanneer het bloed uit de leden door de koude wordt verdreven, trekken zich de aderen te zamen en de bloedsomloop wordt verhinderd. De leden lijden niet slechts door koude, maar uit gebrek aan voedsel worden zij niet volkomen ontwikkeld. Een goede bloedsomloop reinigt het bloed en sterkt de gezondheid; terwijl eene slechte circulatie het bloed onrein laat en de levensorganen aantast.

[122]

Gij moeders, waarom kleedt gij uwe jongens en meisjes niet overeenkomstig de gezondheid? Hunne kleeding moet eenvoudig, los en gemakkelijk zijn. Houdt hunne ledematen warm en gelijkmatig. Laat ze dan naar buiten in de frissche lucht, zoodat ze zich over hun leven en hunne gezondheid kunnen verheugen. Er zal uwerzijds moed toe noodig zijn, u van de banden der mode los te maken en uwe kinderen volgens de gezondheidsleer te kleeden en op te voeden; maar het gevolg zal tegen alle zelfverloochening en bezwaar ruimschoots opwegen.

Vele moeders besteden hunnen van God ontvangen tijd aan de mode, inplaats hem te gebruiken, om het karakter hunner kinderen te vormen.

Terwijl zij zich aanhoudend bij het naaien over hun werk buigen en in huis zitten, afgesloten van de frissche lucht en de heerlijke zonneschijn, lijdt hun gezondheid. Menige gelegenheid, die tot vor-

[123] ming van het verstand en tot verzameling van kennis aangewend kon worden, gaat verloren. Op deze wijze zijn de moeders niet in staat, hunne kinderen tot iets nuttigs in deze wereld te vormen of hen een erfdeel op de nieuwe aarde te verzekeren. Zulke vrouwen buigen hunne schouders onder een zwaar kruis; zou echter Christus van hen een zoo zwaar offer verlangen, zoo zouden zij zeggen, dat de last voor hen te zwaar was. Christus verlangt echter van geen Zijner volgelingen, dat hij een zoo zwaar kruis draagt, zooals de slaven der mode het zich zelf opleggen.

Als christelijke vrouwen voorgaan en anderen een voorbeeld geven, hoe men zich eenvoudig, ordelijk en gezond kleedt, dan zou er eene algemeene hervorming plaats hebben. Als zij van een hooger standpunt uit daarop werken wilden, moest hun levenswijze de natuurwetten nakomen en de verpleging hunner gezondheid en hunner zeden zouden zich naar de verordeningen van God richten. Zij zouden dan minder geld en minder kracht, ten koste der natuurlijke schoonheid, voor kunstmatigen tooi aanwenden. Wanneer er meer praktische vrouwen en moeders waren, zou dat in menig huisgezin, hetwelk nu door ongezonde levenswijze ellendig wordt, eene groote verandering brengen.

Het menschelijk hart stemt nooit met de verordeningen van God overeen, maar menschelijke slimheid heeft steeds getracht, van de eenvoudige leeringen van Gods woord af te wijken of ze te veranderen. Zulke voorschriften, die zelfverloochening en deemoed opleggen en een bescheiden gedrag, zedelijke gesprekken en eenvoudige kleeding verlangen, heeft men steeds veracht, ja zelfs door hen, die bekennen, navolgers van Christus te zijn. De gevolgen waren steeds dezelfde, zoodra men de mode, gewoonten en grondregelen der wereld aannam.

[124]

Zeer weinigen kennen hun eigen hart. De ijdele, beuzelachtige vrienden der mode mogen zeggen, navolgers van Christus te zijn, maar hunne kleeding en gesprekken getuigen, waarmede zij zich bezighouden en waaraan hun hart hangt. In het uiterlijk spiegelt zich het hart en een edel karakter vindt geen welgevallen in uitwendige versiering. Een bescheidene, godvreezende vrouw zal zich steeds eerbaar kleeden, want eene eenvoudige kleeding laat eene verstandige vrouw steeds in het beste licht verschijnen. Een edel, gevormd gemoed openbaart zich in de keus van eenvoudige en smaakvolle



kleeding. Een geheiligd hart heeft geen tijd, om over nuttelooze versieringen na te denken.

Denkt weinig over de mode na, maar tracht des te meer, het karakter van Christus te leeren kennen. De grootste en de heiligste der menschen was te gelijkertijd de zachtmoedigste. In Zijn karakter was de verhevenheid met de nederigheid harmonisch vereenigd. Hij kon de hemelsche heirscharen te zamen roepen, de elementen gehoorzaamden op Zijn bevel; maar Hij werd om onzentwil arm, opdat wij door Zijne armoede rijk werden. De wereldsche vreugden, hun heerlijkheid, hun pracht hadden geen aantrekkelijkheid voor Hem. Aan den krans van christelijke deugden gaf Hij aan zachtmoedigheid en ootmoed den grootsten glans. Christus wist wel, hoe zeer het menschelijk hart aan de kleeding hing en daarom vermaant Hij zijne volgelingen, ja Hij beveelt hen zelfs, hunne gedachten daarmede niet te veel bezig te houden. „En wat zijt gij bezorgd voor de kleeding?” „Aanmerkt de leliën des velds, hoe zij wassen; zij arbeiden niet en spinnen niet, en ik zeg u, dat ook Salomo in al zijne heerlijkheid niet is bekleed geweest gelijk één van deze.” Matths. 6: 28, 29.

[125]

De apostelen beschrijven ons de versiering, waarnaar iedere Christen moet trachten. „Uw versiersel zij, niet hetgeen uiterlijk is, bestaande in het vlechten des haars, en omhangen van goud, of van kleederen aan te trekken, maar de verborgen mensch des harten, in het onverderfelijk versiersel van eenen zachtmoedigen en stillen geest, die kostelijk is voor God.” 1 Petrus 3: 3,4. „Desgelijks ook dat de vrouwen in een eerbaar gewaad met schaamte en matigheid zichzelf versieren, niet in vlechtingen des haars, of goud, of paarlen, of kostelijke kleeding maar (hetwelk de vrouwen betaamt die de godvruchtigheid belijden) door goede werken.” 1 Tim. 2: 9, 10.

Hoogmoed en verkwisting in de kleeding zijn openbare zonden, waartoe vooral de vrouwen geneigd zijn. Gevolgelyk hebben deze vermaningen vooral op hen betrekking. O, hoe gering en waardeeloos zijn paarlen, goud of een kostelijk gewaad, wanneer zij met de deemoed en liefde van Christus vergeleken worden. Lichamelijke schoonheid bestaat in het evenwicht van alle deelen; maar de geestelijke schoonheid bestaat daarin, dat wij met Christus ééns zijn en onze zin op den Zijnen gelijkt. De deugden van Christus zijn voorwaar eene onschatbare versiering. Zij verhoogen en veredelen hun bezitter, werken goed op anderen en leiden ze tot de bron des

[126]

lichts en aller zegeningen.

Mijne zusters in den Heere, leeft niet, om met de steeds wisselende mode op gelijken tred te blijven. Betracht veel meer ons groot voorbeeld, Jezus Christus, opdat gij niet van Hem gescheiden wordt. Neemt het u vast voor, aan den wijnstok te blijven, want zoo gij in Christus blijft, zult gij veel vrucht dragen. „Maar gelijkerwijs de rank geen vrucht kan dragen van zichzelf, zoo zij niet in den wijnstok blijft, alzoo ook gij niet, zoo gij in Mij niet blijft.” Joh. 15: 4. De mensch groeit slechts langzaam in de genade, zachtmoedigheid, reinheid en deemoed; maar de vooruitgang moet eene gestadige zijn. De vrucht rijpt altijd meer tot volkomenheid. Een Christen neemt den weg en den wil van Christus steeds meeraan. Maar velen, die Christenen willen zijn, wandelen helaas niet hemelwaarts, maar worden door de mode en gewoonten der wereld beheerscht. Mooie maar ongezonde moden, die de wetten der natuur direct in den weg staan, worden bereidwillig door hen aangenomen. Terwijl zij aan deze moden vasthouden, gaan zij zelf op het beeld gelijken dat zij zoo zeer bewonderen. Op deze wijze nemen zij de wereld als richtsnoer aan en de hoogmoed en de mode dragen tot die verandering bij, terwijl de Satan zich verheugt, dat zij zoo onbestendig als de golven worden. Het stille werken van de ware godsvrucht verliest zijne levenskracht; „alzóó ook het geloof, indien het de werken niet heeft, is bij zich zelve dood.” Jac. 2: 17.

[127] Naar één kleed moet ieder kind, ieder jongeling en iedere jongedochter ernstig trachten, dit is de gerechtigheid der heiligen. Wanneer zij even ijverig en volhardend naar dit kleed trachten, als naar moderne kleding, zullen zij welhaast met de gerechtigheid van Christus bekleed zijn en hunne namen zullen uit het boek des levens niet worden uitgedelgd. Moeders en kinderen moeten bidden: „Schep mij een rein hart o God! en vernieuw in het binnenste van mij eenen vasten geest.” Ps. 51: 12.

[128] Reinheid des harten en een vasten geest is voor tijd en eeuwigheid veel meer waard dan alle versieringen; want slechts wie rein van hart is, zal God zien. Daarom gij moeders, leert uwe kinderen, dat de gerechtigheid van Christus het eenige kleed is, in hetwelk zij in den hemel worden toegelaten en dat ze, wanneer zij daarmede bekleed zijn, steeds in dit leven goeds doen en God verheerlijken zullen.

## Hoofdstuk 11—ALGEMEENE GEZONDHEIDSREGELLEN.

Volgens Gods wil moet de mensch werkzaam en nuttig zijn. Veler leven is echter nauwelijks meer dan een nutteloos bestaan en inplaats het pad hunner medemenschen te verlichten en hen tot zegen te zijn, zijn ze integendeel slechts een last. Hun invloed ten goede is gelijk nul, want zelden vroolijkt eene onbaatzuchtige handeling hun leven op. Bij hun dood laten zij geen enkele aangename herinnering achter, omdat zij nooit iets goeds deden, dat eenen blijvenden indruk op hun vrienden heeft kunnen maken. Zulk een leven is een treurige misslag en slechts een ontrouwe rentmeester, die vergeet, dat zijn Schepper rechten op hem heeft, kan zulk een leven leiden. Zelfzuchtige gedachten houden hem bezig en sporen hem aan, den Heere en diens doel met de schepping des menschen te vergeten. God plaatste Adam en Eva in het paradijs, gaf hen alles, wat nuttig en aangenaam was, legde voor hen een schoonen tuin aan, waarin het niet aan boomen, bloemen noch andere gewassen ontbrak, die tot sieraad of tot gebruik dienstig waren. Het heerlijke Eden vroolijkte hun zin wel op; maar dit was niet voldoende; zij moesten iets hebben, om het wonderbare mechanisme van het menschelijk leven in werking te brengen. Wanneer de gelukzaligheid daarin bestond, niets te doen, [129] zoo ware de mensch in zijn onschuld zonder arbeid gelaten. Maar Hij, die den mensch schiep wist, wat tot zijne groote gelukzaligheid diende, en zoodra Hij hem schiep, gaf Hij hem ook zijn bepaald werk. Een leven van nuttigen arbeid is bepaald noodzakelijk voor het lichamelijke, geestelijke en zede-lijke welzijn der menschen.

God heeft ons allen arbeid toegedeeld, en als wij onze verschillende plichten nakomen, zal ons leven nuttig zijn en wij zullen den zegen ontvangen. „Zijt niet traag in het benaarstigen” (Rom. 12: 11), is de vermaning van den Apostel Paulus. Op eenen oogst te wachten, als men niet gezaaid heeft, ware even ongerijmd, als op de zaligheid te hopen, terwijl men zich aan traagheid en nalatigheid overgeeft. Tot loopen helpt niet altijd vlug zijn en tot strijden niet

altijd sterk zijn, maar „die met eene bedriegelijke hand werkt wordt arm; maar de hand der vlijtigen maakt rijk.” Spr. 10: 4. Wie in zijn beroep vlijtig is, mag misschien niet altijd geluk hebben, maar slaperigheid en luiheid bedroeven zeker Gods Geest en vernietigen de ware vreeze Gods. Stilstaand water wordt spoedig stinkend; maar eene reine vlietende beek verspreidt gezondheid en vreugde, waar hij vliet.

“Velen houden rijkdommen en lediggang voor een grooten zegen; maar werkelijk zijn zij de gelukkigsten, die met vreugde aan hun dagelijksch werk gaan, en ze genieten ook daarbij de beste gezondheid. De vermoeidheid, die op een goed gepast werk volgt, verzekert hun den zegen van een verfrisschenden gezonden slaap.

[130] Het bevel, dat de mensch voor zijn dagelijksch brood moet werken, en de belofte der toekomstige zaligheid en heerlijkheid kwamen beide van denzelfden troon en dienen beide ten zegen.

Rijkdom en vrije tijd zonder bepaald doel in het leven zullen weinig opwekking tot geestelijke en lichamelijke werkzaamheid geven. Op deze wijze verliest menige vrouw hare gezondheid en wordt gedwongen, in een gesticht hulp te zoeken. Hier worden verpleegsters tegen hoog loon aangesteld, om de door ledigheid verzwakte spieren te wrijven. Wat een dwaasheid! Hoe veel verstandiger en beter ware het wanneer oude en jonge vrouwen de stem van het gezond menschenverstand en de natuurwetten gehoor schonken, al moesten zij ook spot en hoon van den kant der vereerders der mode verdragen. Wanneer onze niet werkzame dochters met alle vreugde de huiselijke plichten vervulden, dan konden zij nuttige, tevredene leden der menschelijke maatschappij worden. Voor velen is huiswerk een meer nuttige en werkzame „bewegingskuur” dan de beste uitvindingen van doctoren en artsen.

In het gedrag en uiterlijk van menig jongeling en jongedochter openbaart zich helaas te dikwijls het gebrek aan begrip van een ernstig doel en zedelijke zelfstandigheid. Zich te kleeden, te rooken, onzin uit te kramen en de hartstochten bij vermaken den vrijen teugel te laten, is bij velen, die zich Christenen noemen, het idiaal van ware gelukzaligheid. Het is treurig, dat de tijd zoo nutteloos verkwist wordt. Uren, die tot onderzoek van den Bijbel of tot goede werken gebezigd moesten worden, worden nog slechter besteed, dan met nietsdoen. Het leven werd ons tot een waar heilig doel gegeven en

[131]

het is te kostbaar, om op zulk eene wijze verkwist te worden. Ik bid u, die den naam van Christus draagt, beproeft uwe harten en oordeelt over u zelf. Bemint gij het vermaak niet meer dan God en uwe medemenschen? Er is veel te doen; overal zijn er zielen te redden. Er is overal strijd en een eeuwig leven wenkt ons als heerlijk loon. Het verstand moet door alle ten dienste staande middelen gesterkt en met de schatten der hemelsche wijsheid verrijkt worden. Dan kunt gij in de kracht Gods een edel werk voor den Heere doen.

Het ligt in de bedoeling van God, dat allen werken zullen en op hen, die daartoe het meest geschikt en de beste gelegenheid hebben, rust de zwaarste verantwoording. Hun zal het scherpste oordeel treffen, wanneer ze met de hen toevertrouwde talenten ontrouw omgaan. Zelfs de lastdieren beschamen de luiaards, die weigeren hun deel in het groote werk Gods te vervullen, ofschoon zij met verstand begaafd zijn en den Goddelijken wil kennen.

Wijl velen niets doen en het versmaden, zelf te denken of te handelen, moeten sommigen zich overwerken. Eerstgenoemden hebben geen lust uit het oude spoor der gewoonte en dwaling te gaan; door hun verkeerde handelwijze verhinderen zij de vooruitgang en dwingen hen, die de banier des rechts hoog houden, tot nog meerdere heldhaftige inspanning. Ernstige en trouwe arbeiders vermoeden zich uit gebrek aan eene behulpzame hand en bezwijken ten laatste onder hunnen tweeledigen last. Hunne graven zijn wegwijzers op het steile pad der heilzame hervorming. Want geluk en ware levensvreugde worden slechts gevonden bij een werkzaam man en eene vlijtige vrouw. De arbeid beloont zich zelf, en zoet is de rust na eene zware dagtaak. Maar er is ook eene zich zelf opgelegde, schadelijke en bepaald onbevredigende arbeid, wanneer men namelijk eene ongeheiligde eerezucht tracht te bevredigen en aanzien en naam zoekt te verkrijgen. De zucht om rijk te worden of te schitteren verleidt duizenden, om het geen recht en billijk is, te overdrijven. Zij verbruiken alle kracht van geest en lichaam voor iets, waartoe slechts een deel van hun tijd besteed moest worden. Hun geheele streven is slechts, zich eer of rijkdom te verwerven en al het overige neemt bij hen de tweede plaats in. Onvermoeid werken zij jaar in, jaar uit, om hun doel te bereiken; is het echter eenmaal bereikt en de verwachte belooning verkregen, zoo verandert het tot stof in hunne hand; het

[132]

is alles slechts eene schaduw. Zij hebben hun leven aan nuttelooze dingen besteed.

Elke levensroeping die goed en eerlijk is, kan men gerust volgen, wanneer de geest van zelfzuchtige verwachtingen, bedrog en nijd onbevlekt blijft. Het beroepsleven van een Christen moet van dezelfde reinheid getuigen, die in de werkplaats van Jezus van Nazareth heerste. Arbeidzame mannen en vrouwen, die in geloof en hoop hun levensberoep op zich nemen, vinden dat, wat in dit leven goed en edel is. Gij, die u geduldig aan uw werk wijdt, bedenkt steeds, dat zij, die de Heiland uitkoos, om met Hem aan het verlossingsplan te werken, krachtige, vlijtige arbeiders waren, visschers uit Galileä en tentmakers te Corinthe. Van deze nederige mannen ging eene kracht

[133]

uit, die door alle eeuwigheid werkt.

De engelen zijn arbeiders, zij zijn boden Gods en dienen de menschen. Luie dienstknechten, die gelooven dat er in den Hemel niets te doen valt, hebben een slecht begrip van wat de Hemel is. De Schepper heeft geene plaats bereid ter bevrediging van zondigen lediggang. In den Hemel heerscht werkzame liefde; maar aan allen die vermoeid en belast zijn en den goeden strijd des geloofs gestreden hebben, zal Hij eene heerlijke rustplaats aanbieden. Daar zullen zij de verjongende kracht der onsterfelijkheid ontvangen en niet meer tegen den Satan en de zonde hebben te kampen. Voor deze werkzame arbeiders zou eene toestand van eeuwige lediggang onaangenaam en geen hemel zijn. Het door Christus aangewezen pad van bezigheid of arbeid mag bezwaarlijk en vermoeiend zijn, maar het volgen der voetstappen des Verlossers verheerlijkt hen, en wie op dezen heiligen weg wandelt, gaat zeker.

Velen meenen, dat wanneer zij hunne geestelijke en lichamelijke krachten overspannen hebben of wanneer zij geestelijk of lichamenlijk gebroken zijn, zij slechts hun werk moeten opgeven, om hunne gezondheid terug te verkrijgen. Dit is echter eene groote dwaling. In weinig gevallen is geheele rust noodig; veelal zal zulk eene groote verandering slechts schadelijk werken.

De door ingespannen hoofdarbeid afgematten moeten van hun vermoeiend denken rusten. Maar wanneer men hen zegt, dat het hun schadelijk of zelfs gevaarlijk is, om hunne geestkrachten eenigszins in te spannen, zoo komen zij daardoor op de gedachte, dat hunne toestand veel erger is, dan zij in werkelijkheid is. Zij worden zenuw-

achtig, en worden spoedig zich zelf en anderen, die voor hen zorgen moeten, tot last. In zulk eene gemoedstoestand is hunne genezing zeer bedenkelijk. [134]

Heeft iemand zijne lichamelijke krachten te veel ingespannen dan moet men hem niet aanraden, het werk geheel te laten liggen. Wanneer hij geheel werkeloos blijft, zal dit in vele gevallen voor zijn herstel hinderlijk zijn. De wil werkt met den handenarbeid samen en wanneer de wilskracht werkeloos is, komt het gemoed in eenen abnormalen toestand, die het den lijder onmogelijk maakt de ziekte te weerstaan. In zulk eenen gemoedstoestand is niets doen het grootste kwaad, dat iemand kan treffen.

Het fijne en wonderbare mechanisme der natuur moet steeds in beweging blijven, om zijn doel te kunnen bereiken. Niets doen is zeer gevaarlijk. Lichamelijke werkzaamheid en nuttige arbeid vervroolijken den geest, sterken de spieren, bevorderen den bloedsomloop en geven den zieke de bevrediging, dat hij iets doen kan en niet geheel nutteloos op deze drukke aarde is. Wanneer dit niet geschiedt, denkt de zieke slechts aan zich zelf en loopt hij gevaar zijn lijden te vermeederen. Wanneer de zwakken op de eene of andere wijze eene geregelde lichamelijke oefening verrichten, waarbij zij hunne kracht gebruiken, maar niet misbruiken, zoo zal hen dit tot genezing dienen.

Wanneer het weder eenigszins mooi is, moeten zij, die bij hun werk veel zitten, iederen dag in den zomer zoowel als in den winter, in de frissche lucht gaan wandelen. De kleeding moet passend zijn en de voeten goed beschut. Beweging is dikwijls voor de gezondheid voordeliger dan alle medicijnen. Voor wie gaan kan, is het beter dat hij loopt, dan dat hij rijdt, want bij het gaan worden alle spieren gebruikt. Ook komen de longen in volle en gezonde werking, daar het onmogelijk is, in de frissche lucht te gaan, zonder de longen te vullen. Lichamelijke beweging helpt de maaglijders en is een uitstekend middel tot versterking der spijsverteringsorganen. [135]

Wanneer men zich direct na het eten in de studie verdiept, of zich sterk lichamenlijk inspant, wordt de vertering daardoor verhinderd; want de levenskrachten, die de spijsvertering moeten bevorderen, worden door andere deelen in beslag genomen. Maar eene korte wandeling na het eten met opgeheven hoofd en teruggetrokken schouders, is van groot nut. Het gemoed wordt van het eigen ik afge-

wend en tot schoonheden der natuur aangetrokken. Hoe minder de opmerkzaamheid op de maag gevestigd wordt, des te beter. Wanneer men in eene bestendige angst verkeert, dat, wat men gebruikt, kan schaden, dan zal het zeker zoo zijn. Vergeet uwe zorgen, denkt aan iets opwekkends, vroolijks.

[136] Er sterven meer mensen, bij gebrek aan lichamelijke beweging dan aan overspanning. Zij verroesten eerder, dan dat zij verbruikt worden. Bij het niets doen is de omloop van het bloed traag en de noodzakelijke wisseling der levenssappen, die tot gezondheid dient, vindt niet plaats. De kleine openingen in de huid, door welke het lichaam uitwasemt, worden gesloten, en dan is het onmogelijk, de gebruikte stoffen door deze kanalen af te zonderen. Dit veroorzaakt de andere afzonderingsorganen eenen dubbelen last en ziekten komen er weldra uit voort. Wie daarentegen gewend is, zich in de frissche lucht te bewegen, bij dien is de bloedsomloop in het algemeen goed. Mannen en vrouwen, jong en oud, die gezond zijn en van het leven genieten willen, moeten bedenken, dat dit niet mogelijk is, zonder eene gezonde bloedsomloop. In welke plaats zij zich bevinden en van welken aard hun beroep ook zijn mag, zij zullen het toch als hunne heilige plicht beschouwen, wijze maatregelen te treffen om ziekten te verhoeden, door welke zij soms lang aan de

[137] kamer gebonden worden.



## Hoofdstuk 12—DE INVLOED VAN DEN GEEST OP HET LICHAAM.

De toestand van velen, die altijd klagen en oogenschijnlijk zwak zijn, is vaak volstrekt niet zoo erg, als zij meenen. Velen hebben eenen sterken wil, die, wanneer hij slechts goed gebruikt wordt, de verbeeldingskracht beheerscht en een machtig middel kan zijn, om ziekten te weerstaan. Maar te dikwijls heerscht de wil op de verkeerde plaats en weigert eigenzinnig om naar het verstand te luisteren. Zulk een wil heeft de zaak eens voor altijd beslist; zwak zijn ze en blijven ze en de voor den zieke noodige opmerkzaamheid moet hen verleend worden, zonder dat ze daarbij het oordeel van anderen achten. Duizenden om ons zijn ziek en sterven, die gezond zijn en leven konden, wanneer zij slechts wilden. Maar hunne verbeeldingskracht beheerscht hen. Zij meenen, dat zij hunne gezondheid verminderen, wanneer zij zich lichamelijk inspannen, terwijl dit juist de verandering is die zij zoo noodig hebben. Zij moesten met hunne wilskracht daartegen ingaan, en zich over de bezwaren heenzetten. Bezigden zij hunne krachten door eenig nuttig werk te verrichten, dan zouden zij weldra vergeten, dat ze pijn in den rug, de zijden, de longen of het hoofd hebben.

Zwakke menschen moeten een levensdoel hebben en er naar streven, nuttig in hun gezin en in de wereld te zijn. Slechts te dikwijls maken zij aanspraak op alle opmerkzaamheid van het gezin voor zich alleen en willen door allen beklaagd worden. Inplaats hiervan moesten zij anderen liefde en medelijden bewijzen en bedenken, dat een ieder zijne zorgen en zijn kommer heeft. Wilden zij het beproeven, anderen ten zegen te zijn, dan zouden zij zelf grooten zegen ondervinden. Wie zoo ver als slechts mogelijk is er aan deelneemt, om anderen goed te doen, terwijl hij praktische bewijzen van zijne belangstelling levert, verlicht niet slechts de bezwaren van het leven, als hij de last helpt dragen, maar draagt er tegelijkertijd toe bij, zijne eigen lichamelijke en geestelijke kracht te behouden. Goed doen is voor den gever zoowel als voor den ontvanger ten zegen. Wie door

[138]

het belang dat hij in anderen stelt zich zelf vergeet, overwint zijne eigene zwakheden. De vreugde, goed te doen, verheft het gemoed en werkt op het geheele lichaam. Wanneer gij de naakten kleedt en „de arme verdrevenen in huis brengt, en den hongerige uw brood geeft”, „dan zal uw licht voortbreken als de dageraad en uwe genezing zal snellijk uitspruiten”.

[139]

## Hoofdstuk 13—DE BELANGRIJKHEID VAN REINE, FRISSCHE LUCHT.

Vele ziekelijke menschen kunnen niet van het groote gewicht, steeds reine, frissche lucht in te ademen, overtuigd worden. Uit vrees, dat zij verkouden worden, leven zij opzettelijk en hardnekkig jaar in jaar uit in eene lucht, die bijna alle levenskracht mist. Het is onmogelijk, dat bij zulken het bloed goed kan vloeien. De huid is werkeloos, en zij zijn niet bestand tegen iedere weersverandering. Zoodra het een weinig kouder wordt, veranderen zij hunne kleederen en verwarmen de kamer. Een volgenden dag behoeven zij nog meer warmte en meer kleederen, om zich behagelijk warm te gevoelen en op deze wijze volgen zij bestendig hun wisselend gevoel, tot zij eindelijk zeer weinig levenskracht meer over hebben. Wanneer slechts zij, die het kunnen uithouden, zich genoeg beweging zouden verschaffen, inplaats de kleederen te vermeerderen en de temperatuur van een reeds te veel verwarmde kamer te verhoogen, dan zouden zij hunne huivering vergeten en matige warmte zou hen voldoen. Voor zwakke longen is eene te veel verwarmde kamer zeer nadeelig.

Wie met zulke gevoelige personen te zamen moet leven, is de wintertijd bepaald onaangenaam. Het is niet slechts winter buiten, maar ook in huis is het ongezellig. Met het zeggen, dat de koude lucht voor hunne longen en hun hoofd schadelijk is, sluiten die offers voor zulk eene verbeelding zich in huis op en maken alle vensters toe. Zij verbeelden zich, dat iedere tocht hen schaadt, en hun verkouden maakt en dit is ook zoo. „Wij hebben het toch bij ondervinding,” zeggen zij en niemand kan ze overtuigen, dat ze de ware oorzaak niet begrijpen. Het is waar, zij maken zich verkouden bij elke voorkomende gelegenheid, maar dit komt alleen daardoor, dat zij zich door eene verkeerde handelwijze zoo week gemaakt hebben, dat zij niets kunnen verdragen; zij leven steeds met gesloten deuren en vensters en zitten altijd bij de kachel en verheugen zich over hunne ellende. Waarom willen zulken geene flinke beweging in de frissche lucht probeeren?

[140]

Vele zijn onderwezen geworden, dat de nachtlucht voor de gezondheid zeer nadeelig is en daarom niet in de kamer mag gelaten worden. Op een herfstavond reisde ik met een zeer vollen trein. De uitademing van zooveel longen maakte de lucht zeer onrein, zoodat mij het ademen moeielijk werd. Daarom opende ik het raampje en wilde zoo de frissche lucht genieten, toen eene dame met ernstige, biddende stem mij verzocht: „Maak toch het raam dicht, gij zult anders verkouden worden, de nachtlucht is zeer ongezond.” Ik sprak daarop: „Waarde dame, wij hebben geen andere lucht binnen den wagen als buiten. Wanneer gij deze nachtlucht niet wilt inademen, dan moet gij dadelijk ophouden met ademen.”

[141]

Wanneer de avonden koud zijn moet men zich wel voor huiveringen in acht nemen en zich warmer kleeden, maar gedurende den nacht moet steeds reine, frissche lucht in de kamer binnenstroomen. De reine, frissche hemellucht bij dag en bij nacht is eene der rijkste zegeningen.

Versche lucht reinigt het bloed, verfrischt het lichaam en draagt er toe bij, dat het lichaam gezond en sterk wordt. De hierdoor ontvangene kracht werkt ook op het verstand, geeft er helderheid aan en tot op zekere hoogte ook kalmte en vroolijkheid. Versche lucht geeft eene gezonde eetlust, bevordert de spijsvertering en veroorzaakt eenen vasten, rustigen slaap. Het leven in slecht geluchte kamers, verduistert het verstand, maakt de huid werkeloos en de bloedsomloop zwak; het bloed beweegt zich traag, de spijsvertering wordt bemoeielijkt en het lichaam wordt voor koude zeer gevoelig. Men moet zich aan frissche lucht gewennen, zoodat eene kleine weersverandering niet schaadt. Maar men moet zich voor tocht behoeden en niet in eene koude kamer zitten, wanneer men uitgeput of verhit is.

Eenigen hebben het verkeerde begrip, dat wanneer zij verkouden zijn, ze zich voor de frissche lucht in acht moeten nemen en de temperatuur in de kamer moeten verhoogen. Maar wanneer men verkouden is, is het lichaam in wanorde, de poriën zijn gesloten en de inwendige organen zijn min of meer ontstoken, daar het bloed van de oppervlakte daarop teruggedrongen wordt. Op zulk een tijd moeten de longen meer dan anders met versche lucht voorzien worden.

Goede beweging zal het bloed weder aan de opperhuid brengen en de inwendige organen den last afnemen. Wilskracht draagt er veel toe bij, om eene verkoudheid te weerstaan en sterkt de zenuwen. Den longen versche lucht te onthouden is hetzelfde, als de maag

[142]

geen voedsel te geven. De lucht is het van God voor de longen gereed gemaakte voedsel. Heet ze welkom en leert ze schatten als een kostelijk geschenk des hemels!

[143]

## Hoofdstuk 14—HUISELIJKE GEZONDHEIDSREGELN.

De overtreding der natuurwetten in onze persoonlijke gewoonten is eene der grootste bronnen waaruit ziekte ontstaat. Orde en reinheid zijn wetten des hemels. Toen de Heere Zijne wet op den berg Sinai bekend maakte, gaf Hij Mozes strenge verordeningen met betrekking tot de gezondheidsregelen: „En de Heere zeide tot Mozes: Ga tot het volk, en heilig ze heden en morgen, dat ze hunne kleederen wasschen.” Dit werd hen bevolen, opdat ze rein voor den Heere zouden verschijnen. Hij is een God van orde en Hij verlangt orde en reinheid ook van Zijn volk.

[144] De kinderen van Israël mochten in geen geval iets onreins aan hunne kleederen of aan hun lichaam hebben. Wie iets onreins aan zijn lichaam dulde, moest tot aan den avond uit het leger verbannen worden en eer hij terugkeerde, moest hij zijne kleederen en zich zelf reinigen. Ook werd hem bevolen, alle afval ver buiten het leger te brengen. Dit was zoowel eene tot gezondheid dienende maatregel, als een godsdienstige verordening. De Heere verlangt heden niet minder van Zijn volk als toen. Het verzuimen der reinheid veroorzaakt ziekte, want deze komt niet van zelf. Hevige epidemische koortsen en pest zijn in steden en dorpen, die als zeer gezond aangeschreven stonden, uitgebroken en hebben dood of ziekelijkheid veroorzaakt. In vele gevallen kwamen de ziektestoffen, die de lucht met hun gif bezwangerden, van de woningen dergenen, die als offer dezer ziekte vielen. Deze vergiftigde lucht werd door het gezin en de bureu ingeademd. Het is verbazend, hoe weinig men weet, welke schadelijke werkingen voor de gezondheid uit slordigheid en onverschilligheid voortkomen.

Toen de Schotsche predikers den Lord Palmerston, den eersten minister van Engeland, vraagden, om een dag tot vasten en bidden aan te wijzen, om de Cholera te verdrijven antwoordde hij: „Reinigt en ontsmet uwe woningen en straten, bevordert reinheid en gezondheid onder de armen en zorgt er voor, dat ze rijkelijk met

goed voedsel en kleeding voorzien worden, treft goede gezondheidsmaatregelen; dan zult gij geen reden tot vasten en bidden hebben. De Heere zal uwe gebeden niet verhooren, zoo lang gij dit middel, dat Hij tot voorkoming des kwaads gegeven heeft, onaangeroerd laat.”

God heeft nooit de menschen het vele lijden opgelegd, dat zij nu hebben te dragen. Onze eigene dwaasheid beroofde ons van kostelijke dingen en heerlijke zegeningen, die, wanneer zij goed gebruikt worden, van onschatbare waarde voor het behoud van onze gezondheid zijn. Zullen uwe huizen uitlokkend en aangenaam zijn, laat de schoone lucht en de heerlijke zonneshijn binnen, stroomen. Verwijdert uwe zware gordijnen, opent vensters en luiken en geniet de heldere zonneshijn, zelfs wanneer zij hier of daar de kleur van bonte stoffen, die den grond bedekken of de kamer versieren, verbleekt. [145]

Vele huizen worden rijk gemeubeld, meer om den hoogmoed als om de gemakkelijheid of de gezondheid van het gezin te dienen. De beste kamers worden donker en gesloten gehouden, anders zou het heldere licht de kostbare meubelen schaden, de kleur der tapijten verbleeken of de schilderijen hunnen glans ontnemen. Wanneer bezoekers in deze kostbare vertrekken gelaten worden, kunnen zij in de hier heerschende vochtige lucht gemakkelijk verkouden worden. Om dezelfde reden worden ook de logeerkamers gesloten gehouden. De slaapkamers moeten ruim en zoo ingericht zijn, dat de frissche lucht dag en nacht rijkelijk kan binnenstroomen. Wie in een slecht geluchte kamer geslapen heeft, gevoelt zich bij het wakker worden koortsachtig en moede. De oorzaak hiervan is, dat de levenschenkende lucht ontbrak en het geheele lichaam moet daaronder lijden. Wie in een bed slaapt, dat niet goed gelucht en gedroogd wordt, zet zijn gezondheid en zelfs zijn leven op het spel. Gedurende den dag moeten alle kamers van het huis minstens voor eenige uren rijkelijk frissche lucht en zonneshijn hebben. Wanneer gij u de tegenwoordigheid van God bewust zijt, dan zal een bescheiden woning, welke door frissche lucht en heerlijke zonneshijn verlicht en door onbaatzuchtige gastvrijheid vervroolijkt wordt, uw gezin en den vermoeiden wandelaar een hemel op aarde zijn.

Bij het opstaan ‘s morgens ware het voor de meeste personen voordeelig, het geheele lichaam met een spons of doek af te wassen. Hierdoor wordt alle onreinheid van de huid verwijderd, zij wordt lenig gehouden en de circulatie van het bloed bevorderd. Wie

[146] eene goede gezondheid geniet, zoude het dikwijls baden niet nalaten. Dit maakt den gezonden en zelfs de zieken een volkomen en vrijer ademen mogelijk; daardoor wordt het gemoed en het lichaam werkzamer, de spieren worden buigzamer en het verstand wordt helderder. Het bad stilt de zenuwen, en inplaats dat het gevaar, zich verkouden te maken, vermeedert, sterkt het veelmeer tegen de verkoudheid, daar het den bloedsomloop bevordert. Het bloed wordt naar de opperhuid gedrongen en stroomt gemakkelijker en regelmatig door de aderen.

Een tuin met eenige mooie bloemen en struiken op eenigen afstand van het huis, oefent eenen vroolijken invloed op het huis uit. Maar schaduwrijke boomen en struiken, die het huis dicht omsluiten, verhinderen de vrije beweging der lucht en laten de zonnestralen niet binnendringen. Dientengevolge is de lucht in het bijzonder gedurende het natte jaargetijde in huis zeer vochtig. Wie in zulke vochtige kamers slaapt, krijgt rheumatiek, longontsteking en zenuwzwakte. De groote hoop bladeren gaat rotten, wanneer zij niet spoedig weggehaald worden en vergiftigen de lucht. Woonhuizen moeten zooveel mogelijk op hoogliggende plaatsen gebouwd worden. Wanneer een huis gebouwd wordt, waar zich het water omheen kan verzamelen en daar staan blijft, tot het langzaam verdampt, stijgen gedurig schadelijke dampen van den vochtigen grond op, en deze zijn dikwijls de aanleiding tot keelpijn, koorts of longontstekingen.

Velen verwachten, dat God ze voor ziekten bewaren zal, wijl ze Hem daarom bidden; wie echter niet op de natuurwetten let, diens gebed zal God niet verhooren, want hun geloof is niet door de werken volkomen geworden. Wanneer wij ons best doen, om onze gezondheid te behouden, dan kunnen wij God om Zijn zegen op onze inspanningen bidden en het beste verwachten. Alsdan zal Hij ook tot verheerlijking van Zijnen heiligen naam onze gebeden verhooren. Maar allen moeten het verstaan, dat zij ook daaraan moeten medewerken. God zal nooit door wonderen de gezondheid van diegenen behouden, die door onverschilligheid en onachtzaamheid tegen de gezondheidsregelen den zekeren weg tot ziekten inslaan.

Velen spannen zich te veel in, zonder zich tijd tot ontspanning te gunnen. Ontspanning is zeer noodzakelijk voor allen, die lichamelijk ingespannen werken en nog veel meer voor hen, die hoofdzakelijk hoofdarbeid verrichten. Noch ons zieleheil, noch de verheerlijking



van God verlangt, dat wij ons verstand steeds inspannen, zelfs niet met godsdienstige zaken. Er zijn genoegens, als kaartspelen, dansen, schouwburg bezoeken enz., die wij volstrekt niet kunnen billijken, daar Gods woord ze verdoemt, wijl ze de deur voor groote buitensporigheden openen. Terwijl zij de menschen opwinden, kweeken zij in menig gemoed een hartstocht tot spelen en tot uitspatting. Al zulke genoegens moesten door Christenen verworpen worden en iets geheel onschuldigs daarvoor in de plaats gesteld worden. Er zijn soorten van ontspanning, die zeer voordeelig zijn voor gemoed en lichaam. Een helder, gezond verstand zal genoeg bezigheid vinden, die onschuldig en te gelijkertijd leerzaam is. Ontspanning in de frissche lucht en beschouwing der heerlijke natuur Gods zullen van groot nut zijn.

[148]

## Hoofdstuk 15—VERKEERDE BEGRIPPEN OVER ONDERVINDINGEN.

Men zegt, de ondervinding is de beste leermeesteres. Eigen ondervinding staat inderdaad veel hooger dan theoretische kennis, maar velen hebben een verkeerd begrip van eene ware ondervinding. Werkelijke ondervinding wordt door verschillende zorgvuldige waarnemingen verkregen, als het gemoed van alle vooroordeel bevrijd is en door geen vastgewortelde meeningen en gewoonten beheerscht wordt. Alle voorvallen worden met zorgvuldigheid beschouwd en men verlangt meer te leeren, verder te komen en alles te verbeteren, dat niet in overeenstemming is met de zedenwet en natuurwetten.

[149] Wat velen ondervinding noemen, is eigenlijk in het geheel geene ondervinding, maar komt voort uit eene gewoonte of gebruik, dat men gedachtenloos en dikwijls onwetend huldigt. Dan is' er geen sprake van werkelijke ondervinding en grondig onderzoek, waarbij men de oorzaken nauwkeurig moet kennen, waaruit de handeling is ontstaan. Op eene ondervinding, die niet met de onveranderlijke wetten der natuur overeenkomt, kan men zich niet verlaten. Het bijgeloof, dat uit eene ziekelijke verbeelding voortkomt, staat dikwijls in tegenstelling met het verstand en de wetenschappelijke grondbeginselen.

Voor velen schijnt het denkbeeld, dat anderen hunne ondervindingen kunnen tegenspreken, zeer dwaas en zelfs wreed. Maar er ontstaan veel meer dwalingen door verkeerde begrippen aangaande ondervinding dan door iets anders. Er zijn heden ten dage vele zwakken, die dat altijd blijven zullen, omdat zij zich op hunne ondervindingen beroepen.

Slechte gewoonten binden mannen en vrouwen met ijzeren banden en te dikwijls zoeken zij hunne levenswijze door hunne zoogenaamde ondervinding te rechtvaardigen. Vele onbetamelijke gewoonten worden hiermede verontschuldigd. Velen mislukt het, eene lichamelijke, geestelijke en zedelijke ontwikkeling te verkrijgen, wijl zij aan eene ondervinding vasthouden, die in strijd is met een-

voudige, heldere en bewezen waarheden. Men vindt mannen en vrouwen, die door eene verkeerde levenswijze hunne gezondheid geheel verwoest hebben, maar toch hunne ondervindingen anderen als de beste aanbevelen, terwijl juist deze hen hunne kracht en gezondheid ontroofd hebben. Wanneer men zich moeite geeft, ze te onderwijzen, verdedigen zij zich met hunne ondervinding.

Juist hierin ontmoeten wij het grootste bezwaar in geloofszaken. Men kan de eenvoudigste gebeurtenissen, de duidelijkste waarheden uit Gods woord de lieden voorhouden, maar oor en hart zijn gesloten en het eenigste tegenbewijs hunnerzijds is „mijne bevinding.” Sommigen zeggen: „De Heere heeft mij in mijnen handel en wandel gezegend, dus dwaal ik daaromtrent niet.” Men beroept zich op zijne ondervindingen en verwerpt de verhevene en heiligende waarheden van den bijbel. [150]

Bileam bad God, Israël te mogen vervloeken. Er was hem zeer veel aan gelegen, dat hem het verlof hiertoe gegeven werd; want hem was eene groote belooning daarvoor toe gezegd. Maar God zeide: „Ga niet met hen.” Bileam werd echter ten tweede male van hooger geplaatste boden aangezocht en nog grootere beloften werden hem gedaan. Ofschoon de Heere hem reeds Zijn wil kenbaar gemaakt had, was hij zoo belust, de belooning te ontvangen, dat hij God ten tweeden male daarom verzocht en God stond hem de bede toe. Toen kreeg hij eene wonderbare ondervinding: wie echter zou zulk eene ondervinding op willen doen? Nog menig voorbeeld kan aangevoerd worden, om ons aan te toonen, hoe menschen bedrogen geworden zijn, die zich op hunne zoogenaamde ondervinding verlaten hebben. [151]

## Hoofdstuk 16—MAG MEN SPIRITISTISCHE ARTSEN OM RAAD VRAGEN?

Herhaalde malen heb ik brieven van predikers en gemeenteleden ontvangen, waarin zij vroegen, of het goed is, spiritistische artsen of somnambules om raad te vragen. Deze dienaren van den Satan worden zoo talrijk, en het is zoo algemeen, ze om raad te vragen, dat woorden tot waarschuwing daartegen volkomen op zijne plaats zijn.

God heeft het ieder mogelijk gemaakt, zich kennis over de gezondheidsleer te verschaffen. Hij heeft het ons tot plicht gesteld, onze lichamelijke gezondheid in den besten toestand te houden, opdat wij Hem den dienst, die Hem toekomt, kunnen bewijzen. Wie weigert het licht en de kennis, die hem zoo genadig gegeven is, aan te nemen, verwerpt de hem van God bereidde middelen, om zijn geestelijk en lichamelijk leven te bevorderen. Hij stelt zich in gevaar, door de beproevingen van den Satan verleid te worden.

[152] Niet weinige belijders van Christus in deze zoogenaamde christelijke eeuw nemen hunne toevlucht tot booze geesten, inplaats van op de kracht van den levendigen God te vertrouwen. De aan het ziekbed van haar kind wakende moeder zegt: „Ik kan er niets meer aan doen. Is er dan geen dokter, die mijn kind kan genezen?” Haar wordt van de wonderbare genezingen verteld, die door magnetiseurs en slaapsters bewerkt worden, en zij vertrouwt haren lieveling aan zulk een arts toe, doch geeft het daardoor over in de handen van den Satan. In vele gevallen wordt het toekomstige leven van het kind door de satanische kracht, die onmogelijk te breken schijnt, beheerscht. Eene moeder verzocht aan eenen ongeloovigen arts, bet leven van haar kind te redden, maar toen ik haar aanspoorde, haar hulp bij den grooten Arts te zoeken, die in ieder geval kan redden, keerde zij zich onge-duldig om.

Toen Ahazia, koning van Israël, ziek was, „zond hij boden heen zeggende: Gaat heen, en vraagt Baäl-Zebub, den god te Ekron, of ik van deze ziekte zal genezen.” Op den weg ontmoetten zij Elias en inplaats van het antwoord van den afgod te hooren, vernam de koning

de verschrikkelijke uitspraak van den God van Israël, „Gij zult niet van het bed afkomen, waarop gij geklommen zijt, maar gij zult den dood sterven.” 2 Ivon. 1: 4. Christus sprak de woorden door Elias tot den afvalligen koning. De groote God Immanuël had reden om over de goddeloosheid van Ahazia ontevreden te zijn. Hoeveel had de Heere reeds gedaan, om de harten, der Israëlieten te winnen en in hen vertrouwen in Hem op te wekken! Van oudsher had Hij op Zijn volk in onbeschrijfelijke liefde en lankmoedigheid neergezien. Van den tijd der aartsvaders af had Hij het doen verkondigen, „hoe lief Hij de menschenkinderen had.” Spr. 8: 31. Hij was steeds tot hulpe geweest voor allen, die Hem oprecht zochten. „In alle benauwdheden was Hij benauwd, en de Engel Zijns aangezichts heeft ze behouden; door Zijne liefde en door Zijne genade heeft Hij ze verlost; en Hij nam ze op en Hij droeg ze al de dagen van ouds.” Jes. 63: 9. Toch stond Israël weder tegen zijnen God op en zocht hulp bij de voornaamste vijanden des Heeren. Israël was het eenige volk, dat met den waren God bekend was. Toen de koning van Israël het heidensch orakel om raad vraagde, gaf hij daarmede den heidenen te kennen, dat hij meer vertrouwen in hunne goden had, dan in den God zijns volks, den Schepper van hemel en aarde. Op gelijke wijze onteeren zij God, die zich inbeelden kennis van Gods woord te bezitten, maar toch zich van de bron der kracht en wijsheid afwenden en hulp en raad zoeken bij de machten der duisternis. Wanneer de toorn Gods door de booze handelingen van den goddeloozen koning opgewekt werd, hoe zal Hij eene dergelijke handelwijze aanzien dergenen, die Zijne dienaren willen heeten?

[153]

Velen zijn te traag, om zich kennis der natuurwetten en der eenvoudige middelen tot onderhoud hunner gezondheid te verschaffen. Hunne levenswijze is niet de juiste. Wanneer tengevolge hiervan ziekten merkbaar worden, smeecken zij niet om den zegen van God, maar nemen hun toevlucht tot de dokters. Wanneer zij weer genezen zijn, geven zij de genees-middelen en de dokters de eer er van. Zij zijn steeds gereed, de menschelijke macht en wijsheid te vergoden, alsof het schepsel, hetwelk stof en asch is, hun God ware.

Het geeft geen zekerheid zich toe te vertrouwen aan artsen, die niet godvreezend zijn. „Wanneer het menschelijk hart niet door de Goddelijke genade wordt beheerscht, is het meer dan eenig ding arglistig, ja doodelijk is het, wie zal het kennen?” Jer. 17: 9. De men-

[154] schen trachten slechts, zichzelf te helpen. Onder den dekmantel van het beroep van arts zijn reeds vele zonden begaanen menig bedrog gepleegt. De dokter mag voorgeven, groote kennis en bekwaamheid te bezitten en kan toch karakterloos zijn en voorschriften geven, die in strijd zijn met de natuurwetten. De Heere onze God verzekert ons, dat Hij wacht met Zijne genade, tot wij Hem in den nood aanroepen. In de meeste gevallen wijken de voorschriften van deze artsen van de wetten Gods af, die Hij ons voor de gezondheid heeft gegeven, en dit is in het bijzonder het geval met het eten. Zij zeggen, wij leven niet, zooals wij moesten, en schrijven verandering voor, die in strijd is met het licht dat God ons heeft gegeven. Hoe kan de Heere ons zegenen als wij op de paden van den vijand wandelen?

Waarom willen de menschen zich niet toevertrouwen aan Hem, die hen geschapen heeft en Die slechts door eene aanraking, een woord of een blik, alle krankheden kan genezen? Wien anders behoort ons vertrouwen dan juist Dengene, die voor onze verlossing zulk een groot offer bracht? Onze Heere heeft ons bepaald aangeezen door den Apostel Jacobus, wat onze plicht is, als wij ziek zijn. Als menschelijke hulp niet baten kan, wil God Zijn volk tot helper zijn. „Is iemand krank onder u, dat hij tot zich roepe de ouderlingen der gemeente, en dat zij over hem bidden, hem zalvende met olie in den naam des Heeren: en het gebed des geloofs zal den zieke behouden, en de Heere zal hem oprichten, en zoo hij zonden gedaan zal hebben, het zal hem vergeven worden.” Jac. 5: 14, 15. Wanneer de volgelingen van Christus met een rein hart de beloften

[155] Gods even veel geloof schenken, als die des Satans, zouden zij de levendmakende kracht des Heiligen Geestes aan lichaam en ziel ondervinden.

God heeft Zijn volk veel licht verschaft, maar niet te min zullen verzoeken zich voordoen. Wie onder ons zoekt zijn hulp bij den god van Ekron? Denkt eens na over het volgende voorbeeld, het is niet ontsproten uit de verbeelding; bij velen vinden wij dezen hoofdtrek terug. Eene ziekelijke persoon, die schijnbaar ernstig maar vol vooroordeel en met zich zelf ingenomen is, bekent openlijk, dat zij zich om de wetten en regelen der gezondheid niet bekommert, die wij als een volk door de genade Gods hebben aangenomen. Haar eten moet tot bevrediging van hare ziekelijke smaak bereid worden. Inplaats zelf voor voedsel te zorgen, neemt ze hare maaltijden in

hotels, waar de eetlust onbeperkt kan bevredigd worden. Hoewel zij met vlugge tong de matigheid verdedigt, ontkent zij hare grondbeginselen. Zij zoekt genezing, maar weigert, ze op voorwaarde van zelfverloochening te verkrijgen.

Zulk een mensch volgt steeds zijn bedorven smaak en de buik is in werkelijkheid zijn God. De krachten, die tot eer van God konden dienen, als zij geheiligd en veredeld waren, worden verzwakt en doen zeer weinig. Wanneer men de natuurwetten veracht, zijn eene geprikkelde natuur, een verward brein en zwakke zenuwen daarvan een zeker gevolg. Op zulk een mensch kan men zich niet verlaten, hij is onbetrouwbaar. Wie den moed heeft, hem broederlijk te waarschuwen, wekt daardoor slechts zijn misnoegen op en de kleinste tegenspraak prikkelt zijn strijdvaardigen geest. Maar als hem eene gelegenheid aangeboden wordt, hulp te zoeken bij iemand die door toovermiddelen genezing belooft, dan wendt hij zich dadelijk tot deze bron met alle ernst, geeft vrijwillig zijn geld en zijnen tijd in de hoop, de aangeboden hulp te ontvangen. Hij wordt bedrogen en verblind; des tovenaars macht wordt geprezen en anderen worden daardoor aangespoord, ook daar hunne toevlucht te zoeken. Op deze wijze wordt den God van Israël oneer aangedaan, terwijl de macht van den Satan verhoogd en geëerd wordt. In den naam van Christus vermaan ik al Zijne volgelingen: „Houdt vast aan het geloof, dat gij van Hem hebt ontvangen. Maar stel u tegen het ongoddelijk ijdel roepen.” 2 Tim. 2: 16. Inplaats van uw vertrouwen op tooverkracht te stellen, vertrouwt U Hem toe; want vervloekt is het pad dat naar Endor of Ekron leidt. De voeten van hem, die zich op dezen verboden weg begeven, zullen struikelen en vallen. Er is een God in Israël, bij wien alle ter neergeslagenen en bedroefden bevrijding kunnen vinden. Gerechtigheid is de grondveste van Zijnen troon.

[156]

Het is zeker gevaarlijk voor ons, ook slechts in het geringste van de aanwijzingen Gods af te wijken. Terwijl wij van het zekere pad der plicht afwijken, ontmoeten wij de eene omstandigheid na de andere, om ons verder en verder onweerstandbaar van den rechten weg af te brengen. Onnoodige vertrouwelijke omgang met zulken te hebben, die geene achting voor God hebben, zal ons tot dwaling voeren, eer wij het bemerken. De vrees, wereldsche vrienden te beledigen, houdt ons terug, God te danken en onze afhankelijkheid van Hem te toonen.

[157]

Wij moeten ons vast klemmen aan Gods woord. Zijne waarschuwingen en aanmoedigingen, Zijne bedreigingen en beloften hebben wij alleen noodig. Wij hebben een volkomen voorbeeld noodig, dat ons alleen in het leven en karakter van Jezus gegeven is. De engelen Gods zullen Zijn volk bewaren, als het op het rechte pad wandelt, maar voor dezulken, die opzettelijk den weg des Satans bewandelen, bevindt zich geene belofte van eenige bescherming. Een dienaar van den grooten bedrieger zal al het mogelijke zeggen en doen, om zijn doel te bereiken. Het is hetzelfde, of hij zich spiritist of magnetiseur noemt. Door aanmatiging wint hij het vertrouwen der onbedachtzamen. Hij geeft voor, hunne levensgeschiedenis te kunnen voorspellen en de ongesteldheid en het lijden dergenen, die hun toevlucht tot hem nemen, te kennen; hij doet zich als een engel des lichts voor, terwijl duisternis zijn hart bedekt, en oefent op vrouwen, die zijn raad begeeren, grooten invloed uit. Hij zegt hen, dat hunne bezwaren uit een ongelukkig huwelijk voortkomen. Dit kan waar zijn, maar zulk eene uitspraak kan hun toestand niet veranderen. Hij zegt hen, dat ze liefde en medelijden noodig hebben, en terwijl hij groote belangstelling in hun welzijn aan den dag legt, wint hij macht over zijn argeloos offer en betoovert het, gelijk een slang het sidderende vogeltje. Onze eenige zekerheid bestaat daarin, dat wij op het oude pad blijven. „Tot de wet en tot de getuigenis! zoo zij niet spreken naar dit woord het zal zijn, dat zij geen dageraad zullen hebben.” Jes.

[158] 8: 20.



## Hoofdstuk 17—TEGENWOORDIGE PLICHTEN.

Een ieder zou naar zulke ontwikkeling moeten streven, dat hij niet alleen zelf in overeenstemming met de natuurwetten leeft, maar ook anderen den juisten weg kan aanwijzen. Velen geven voor, kinderen Gods te zijn en aan de nabijzijnde toekomst des Heeren te gelooven, maar zijn helaas op het gebied der gezondheid en matigheid geheel onwetend. Zij moeten aangespoord worden, het eene gebod zoowel als het andere, ja alle geboden en voorschriften na te volgen. Dit doel moet steeds voor oogen gehouden worden; dit vraagstuk moet niet als iets onnoodigs beschouwd worden, want bijna iedere familie heeft hiervoor onderricht noodig. Het geweten moet wakker geschud worden, opdat het zijne plicht kent, omtrent de grondbeginselen eener juiste levenswijze. God verlangt van Zijn volk, dat het in alle dingen matig zij. Wanneer wij niet in alles matigheid beoefenen, zullen en kunnen wij niet voor den heiligenden invloed der Goddelijke waarheid ontvankelijk worden.

Onze voorgangers moesten aangaande deze vraag grondig onderwezen worden; zij mogen die niet verwaarloozen of zich laten overbluffen door degenen die hun van overdrijving beschuldigen. Zij moeten zich een klaar denkbeeld vormen van de gezondheidsleer en dan deze begrippen door woord en kalm volhardend voorbeeld leeren. Geen gelegenheid moet onbenut blijven, leeringen over de matigheid en gezondheid te geven. Tracht er naar, verstand en het geweten op te wekken. Gebruikt alle u ten dienste staande krachten en bevordert het werk door goede boeken te verspreiden. „Onderricht, onderricht, onderricht,” is de ons opgedragen boodschap. [159]

In zendingshuizen moesten aan het hoofd staan begaafde vrouwen, die goed en gezond eten weten te bereiden. De tafel moet met goede voedingsmiddelen rijkelijk voorzien zijn. Wanneer iemand een bedorven smaak heeft en naar thee, koffie, kruiden en ongezonde spijzen verlangt, moet men trachten hem dien aangaande in te lichten en zijn geweten wakker te maken. Houdt hem de grondstellingen der Heilige Schrift tot behoud der gezondheid voor oogen. Waar goede

versche melk en vruchten te verkrijgen zijn, bestaat geen bepaalde rede om vleesch te gebruiken. Het is niet noodig, een van Gods schepselen het leven te benemen, om onze lichamelijke behoeften te voldoen. In bepaalde ziektegevallen en bijzondere zwakte mag men het voor goed houden, een weinig vleesch te gebruiken, maar men moet zorgen, daartoe alleen vleesch van gezonde dieren te nemen. Heden is het een belangrijke vraag geworden, of men in het algemeen vleesch moet gebruiken. Het ware veel beter, nooit vleesch aan te roereu, dan dat van zieke dieren te eten. Wanneer ik niet de noodige voeding ontvangen kon, nam ik van tijd tot tijd een weinig vleesch, maar ik krijg er steeds meer afkeer van.

[160]

Toen God de kinderen Israëls uit Egypte voerde, was het Zijn plan, dat zij zich in het land Kanaän als een rein, gelukkig en gezond volk zouden vestigen. Laat ons nu zien, hoe God dit bewerkstelligde. Hij verlangde van hen gehoorzaamheid, en wanneer zij goedsmoeds Zijne bevelen nagekomen waren, zou dit hunne nakomelingen ten zegen gedient hebben. Hij onttrok hen grootendeels de vleeschspijzen en ofschoon Hij hen vleesch gaf op hunne bede, voor zij te Sinä kwamen, was het slechts voor één dag. God had hen evengoed met vleesch als met manna kunnen voorzien, maar voor hun eigen best wil legde Hij hen beperkingen op. Het was Zijne bedoeling, hen spijzen te geven, die passender voor hen waren dan de kost, die zoo velen van hen in Egypte hadden genoten. De bedorven smaak moest weder gezond worden, opdat zij leefden, van het voor de menschen bestemde voedsel, de voortbrengselen der aarde, welke God aan Adam en Eva gegeven had.

Waren zij toen bereid geweest, de eetlust naar Gods beperkingen te betoemen, dan hadden zij nooit ziekten of gebrek gehad. Hunne nakomelingen waren aan lichaam en geest versterkt en hadden hun plicht en de waarheid goed begrepen, en het had hun aan scherpte van inzicht en oordeel nooit ontbroken; maar zij waren onwillig, om de verordeningen van den Heere na te komen. Daarom bereikten zij het doel niet, dat God hun voor oogen had gesteld, en verloren de zegeningen, die hen toegedacht waren. Zij murmureerden over de beperkingen van God en verlangden naar de vleeschpotten van Egypte. God gaf hen vleesch, maar het was hen ten vloek.

[161]

De Heere heeft het herhaaldelijk door Zijnen geest geopenbaard, dat Hij ons stap voor stap tot Zijn oorspronkelijk plan terug wil bren-

gen, volgens welke de mensch van de natuurlijke voortbrengselen der aarde leven moet. Onder hen, die op den Heere wachten, zal het genot van het vleesch mettertijd geheel ophouden en vleeschspijzen zullen geheel van hunne tafel verdwijnen. Wij moeten dit steeds voor oogen houden en ons beijveren, dit doel te bereiken; zoo lang wij nog vleesch gebruiken, toonen wij, dat wij het licht, dat God ons uit genade gegeven heeft, nog niet volkomen volgen. In het bijzonder moeten zij, die met de verzorging van zieken belast zijn, zich gewennen van vruchten, graansoorten en groenten te leven. Als wij zelf in dat opzicht volgens de grondbeginselen handelen, en als ware Christenen onze eigen smaak bedwingen en vormen, dan zullen wij ook eenen Gode welgevalligen invloed op anderen uitoefenen en voor een gezonde levenswijze baanbreken. Velen worden in hun pogen, om zich eene gezonde levenswijze voor te schrijven, ontmoedigd, wijl zij nooit leerden gezonde, eenvoudige spijzen, die hun vroegeren kost vervangen konden, te bereiden. De slecht toebeide spijzen walgen hen, en wij hooren van hunne lippen, dat zij wel deze levenswijze beproefd hebben, maar niet daarmede konden bestaan. Velen zijn daarin weinig onderwezen en dientengevolge is de toebereiding der spijzen zoo gebrekkig, dat zij voor de spijsvertering nadeelig zijn. Wil iemand naar de gezondheid leven dan moeten voor alles de spijzen, die hij geniet, goed gekookt zijn. Wie eene goede kookschool, die volgens de regelen van hygienische levenswijze ingericht is, door kan maken, zal daaruit niet slechts voor zich zelf, [162] maar ook voor anderen groot nut trekken.

Vormt u geene zonderlinge begrippen welke gij dan voor een richtsnoer houdt en anderen berispt, wier handelwijze niet met de uwe overeenkomt, maar onderzoek de zaak grondig in zijnen vollen om vang. Beijvert u uwe gedachten en gewoonten in volkomen overeenstemming met de grondbeginselen van ware christelijke matigheid te brengen.

Velen zoeken het leven van anderen daardoor te beteren, dat zij de gewoonten van hen, die ze als verkeerd beschouwen, bestrijden. Zij gaan tot hen, die volgens hunne meening dwalen, en maken ze op hunne fouten opmerkzaam, maar zij trachten niet, hen de ware beginselen te leeren. Meestal bereikt zulk eene handelwijze op verre niet het gewenschte gevolg. Terwijl men hen hunne fouten toont, verwekt men zeer dikwijls hun strijd lust, en richt veel meer kwaad

aan dan goed. Hierin ligt een gevaar voor hen, die terechtwijzen. Wie het onderneemt, anderen op hunne fouten opmerkzaam te maken, valt zeer licht in de gewoonte van den berisper, en mettertijd, bemoeit hij zich uitsluitend, hier of daar gebrek of gebreken te ontdekken. Bewaakt anderen niet, om hunne fouten op te sporen, of hunne dwalingen bloot te leggen. Voedt ze op tot betere gewoonten door de macht van uw eigen voorbeeld.

[163] Men moet steeds in het oog houden, dat de juiste levenswijze hoofdzakelijk daarin bestaat, het verstand, karakter en lichaam zoo goed mogelijk te ontwikkelen. Alle natuurwetten, die in den grond Gods geboden zijn, bedoelen slechts ons welzijn; als wij die gehoorzamen, zal het ons welzijn in dit leven bevorderen en ons op het toekomstige leven voorbereiden.

Er is veel betere stof tot praten dan de fouten en gebreken van anderen. Spreekt van God en Zijne wonderbare werken. Vertelt de openbaring Zijner liefde en wijsheid in alle werken der natuur. Verschaft u kennis van het menschelijk lichaam en van de wetten die het beheerschen. Wie de bewijzen van Gods liefde kent, iets van de wijsheid en het nut Zijner wetten begrijpt en den zegen ontvangen heeft, die gehoorzaam te volgen, zal zijne plichten en verantwoordingen in een geheel ander licht beschouwen. Hij zal niet langer de behartiging der gezondheidsregelen als eene zelfverloochening of als een offer aanzien, maar zij zullen voor hem eenen onschatbaren zegen zijn.

[164] Men kan veel goeds stichten, wanneer men degenen, tot welke men toegang heeft, de uitkomsten mededeelt van de beste middelen om zieken te verplegen en voor alles ziekte en lijden in het algemeen te voorkomen. Een dokter, die zijne patienten over de oorzaak en de natuur hunner krankheden onderricht en hen dan toont, hoe zij deze kunnen voorkomen, mag op veel tegenstand stuiten; maar als hij oprecht is, zal hij openhartig met zijne zieken spreken en hen duidelijk maken, dat de zelfbevrediging in eten, drinken en kleeding en de overspanning hunner levenskrachten hun toestand hebben veroorzaakt. Hij zal niet het kwaad grooter maken, door hen medicijn voor te schrijven, tot dat de natuur, ten laatste uitgeput, het opgeeft; hij zal veel meer den zieken toonen, hoe zij zich eene goede levenswijze eigen maken, de natuur behulpzaam zijn, en nieuwe krachten tot genezing winnen kunnen, terwijl hij daartoe wijselijk eenvoudige

natuurlijke middelen bezigt.

In alle ziekenhuizen moesten de dokters het zich tot eene heilige plicht stellen, lessen over de gezondheidsleer te geven. De wetten der gezondheidsleer moesten allen, de zieken zoowel als ook de oppassers helder en duidelijk voorgesteld worden. Dit werk vordert sterkte van karakter, want terwijl velen van zulke inspanningen zegen ontvangen, zullen zich anderen beleedigd gevoelen. Maar de ware discipel van Christus, die in overeenstemming leeft met Gods wil, zal niet slechts zelf gestadig leeren, maar het geleerde ook anderen mededeelen en hun gemoed van de dwalingen der wereld aftrekken en op den weg der waarheid brengen.

Wanneer men slechts meer opmerkzaamheid aan de gezondheidsvraag schonk, zou menig vooroordeel tegen Goddelijke waarheid verdwijnen en de harten daarvoor ontvankelijk worden. Krijgt men belangstelling in deze vraag en leert men haar nut waardeeren, dan wordt ook dikwijls de weg voor andere waarheden gebaad. Als de menschen zien, dat wij als Christenen de regelen der gezondheid kennen, dan zullen zij ook veel eerder gelooven, dat onze beschouwingen in andere bijbelsche waarheden gezond zijn.

Aan dezen tak van Godswerk is niet genoeg op-merkzaamheid geschonken. Veel is door deze nalatigheid verloren gegaan; als Gods volk eene grootere belangstelling aan den dag legde voor eene juiste levenswijze, waarmede de Heere hen voor Zijne tweede komst gereed wil maken, dan zou hun invloed eene veel grootere zijn. God heeft Zijn volk licht gegeven en Hij verlangt, dat het in het licht wandelt, en Zijne stem gehoorzaamt. De gezondheidsvraag staat in het nauwste verband met de boodschap en het werk van God in den laatsten tijd. Wie Gods boodschap verkondigt, moet eveneens onderricht omtrent eene juiste levenswijze geven. Ieder moet met deze vraag bekend zijn, opdat hij voor de gewichtige gebeurtenissen, die ons te wachten staan, voorbereid is. Deze vraag komt toe: „Ieders volle waardeering”; want Satan en zijn engelen doen alles, wat in hun macht is, dit werk der hervorming te verhinderen; zij maken het hen, die met het geheele hart zich daarmede bezighouden, zoo moeielijk mogelijk. Desniettemin moet niemand den moed verliezen of zijne pogingen, op dat gebied, staken. De profeet Jesaja schildert een karaktertrek van Christus in de volgende woorden: „Hij zal niet verdonkerd worden, Hij zal niet verbroken worden, tot dat Hij het

[165]

recht op aarde zal hebben besteld,” Jes. 42: 4. Daarom moeten Zijne volgelingen ook niet wanhopen of moede worden, maar zich den losprijs herinneren, die voor den mensch gegeven werd, opdat hij [166] niet verloren ging, maar het eeuwig leven zou hebben.

## Hoofdstuk 18—GEESTELIJK DRONKENEN.

Eene zeer ernstige vraag is: „Wat zullen onze kinderen lezen?” Hierop dient een even ernstig antwoord. Helaas! men vindt zelfs in christelijke gezinnen bladen, met feuilletons, die geen goeden invloed op het gemoed kunnen hebben. Ik heb opgemerkt, dat de lust naar het lezen van romans en novellen, juist daardoor opgewekt wordt. Zij hadden het voorrecht, de waarheden des Goddelijken woords te hooren en met de grondregelen van het christelijk geloof bekend te worden, maar zij groeiden zonder ware godsvrucht op. Juist de lieve jeugd heeft noodig, dat het beste materiaal, liefde, godsvrees en kennis van Jezus Christus tot vorming van hun karakter aangewend wordt. Maar velen hebben geen begrip of besef van de waarheid, zoo als die in Jezus is. Hun gemoed vervroolijkt door aardige vertellingen, die slechts beelden der phantasie zijn, zij leven in een niet bestaande wereld en deugen niet voor de dagelijksche plichten des levens. Ik heb kinderen gezien, die op deze wijze opgevoed werden; zij zijn thuis of in de vreemde, onrustig en droomerig en kunnen zelfs over de gewoonste dingen niet met iemand spreken. De edele gaven, die zij hebben om naar hoogere dingen te streven, worden verbruikt om over nietige en menigmaal [167] nog erger dan nietige onderwerpen na te denken, tot dat de bezitter dier gaven nauwelijks daaraan denkt en nauwelijks kracht bezit, naar iets hoogers te trachten. Nadenken of spreken over Goddelijke dingen staan hen tegen. Het geestelijke voedsel dat hun vroeger begeerlijk toescheen, bewerkt nu het tegendeel en voert ze tot onreine en zinnelijke gedachten. Zulken zijn het meest te beklagen, als men bedenkt, welke kostelijke gelegen-heden zij verwaarloozen, om Christus te leeren kennen, waarop toch onze geheele hoop op een eeuwig leven rust. Zij verbruiken veel kostbaren tijd, waarin zij het voorbeeld van ware heiligheid hadden kunnen beschouwen.

Ik ken er, die het gezond verstand door die verderfelijke leesstof hebben verloren. Zij gaan met ziekelijke denkbeelden door het leven en maken daarom elk bezwaar grooter. Dingen, die een gezond

menschenverstand nauwelijks bemerkt, worden hun eenen ondragelijken last en onoverkomelijke hindernis. Voor hen is het leven steeds donker en droevig.

[168] Wie er zich aan gewent opwindende lectuur als 't ware te ver-slinden, verminkt zijne geestkracht en wordt voor ernstig nadenken ongeschikt; zelfs bejaarde mannen en vrouwen zijn nog niet hersteld van de schadelijke gevolgen van verkeerd lezen. De in de jeugd aangenomene gewoonte is met hen opgegroeid, en ofschoon zij vele pogingen doen om die te overwinnen, hebben die toch slechts weinig gevolg. Velen hebben hunne vroegere geestkracht nooit teruggekregen en alle moeite om praktische Christenen te worden, eindigt met eenen vromen wensch. Zij kunnen niet in waarheid Christus gelijk worden, zoolang zij zich in het lezen van zulke geschriften verma-ken. De werking daarvan op hun lichaam is even verderfelijk. Het zenuwstelsel wordt op noodelooze wijze door de hartstocht voor het lezen opgewekt. In vele gevallen zijn jongen en ook ouderen alléén door overdreven lectuur ongeschikt geworden. Het gemoed werd daardoor voortdurend zóó overspannen, dat de fijne bewerk-tuiging der hersenen zoo verzwakt werd, dat zij haar werkzaamheid opgaf en verlamming intrad.

[169] Wanneer men het verlangen naar opwekkende geschiedenis-en romans aankweekt, wordt de zedelijke smaak bedorven en wordt men ontevreden, wanneer men niet voortdurend dit onnutte, ongezonde voedsel krijgen kan. Ik heb jonge meisjes gekend, die voorgaven, volgelingen van Christus te zijn, maar zich werkelijk ongelukkig gevoelden, wanneer zij geen nieuwe novellen of romans hadden te lezen. Het gemoed verlangde even begeerig naar zulke prikkels, als een dronkaard naar bedwelmend vocht. Die jongelieden kenden geene vroomheid, geen hemelsch licht ging van hen uit, om hunne kennissen naar de bron van wijsheid te voeren. Zij hadden geene diepe geloofservaring. Wanneer genoemde leesstof niet steeds door hen verslonden ware, dan was er misschien hoop op eene zins-verandering geweest, maar zij bleven steeds daarnaar verlangen. Het smart mij, als ik jongelingen en jonge meisjes zie, die op deze wijze hun leven onnut doorbrengen en er zich niet op toeleggen, dat te weten, wat hen voor het eeuwig leven geschikt maakt. Voor hen is „geestelijk dronkenen” de juiste naam. Overmatig lezen werkt op de her-senen even verderfelijk als onmatigheid in spijs en drank.



De beste wijze, om dit kwaad tegen te gaan, is den bodem vroeg in bezit nemen, en daarin de kostelijke waarheden van den Bijbel te planten. De grootste zorgvuldigheid en waakzaamheid moet in de ontwikkeling van den geest gebezigd worden. De Heere heeft ons uit genade de voorschriften van een heiligen wandel in Zijn woord gegeven. Hij beveelt ons, de zonde te overwinnen, Hij openbaart ons het verlossingsplan en wijst ons den weg ten hemel. Heilige mannen hebben, door Gods geest gedreven, ons de gevaren neder geschreven, die op onze paden liggen en ons getoond, hoe wij die kunnen ontgaan. Wie hunne bevelen volgt en in de Schrift vorscht, kan in deze dingen niet onkundig blijven; te midden van al de gevaren der laatste dagen moet ieder lid der gemeente de grond van zijn geloof en zijn hoop kennen, en die is niet moeielijk te begrijpen. Wanneer wij in de genade en de kennis van onzen Heere Jezus Christus willen wassen, is er voorraad genoeg om onzen geest bezig te houden.

Ons aardsch leven is eindig, maar wij moeten het oneindige leeren kennen; wij moeten trachten goede begrippen te krijgen, aangaande het wonderbare verlossingsplan van God. De ziel wordt daardoor opgeheven en gericht op wat eeuwig is en veredelend werkt. De gedachte, dat wij op Gods wereld en in de tegenwoordigheid des grooten Scheppers van het heelal leven, die den mensch naar Zijn beeld schiep, zal ons veel stof tot nadenken geven en onzen zin tot hoogere dingen opvoeren. De gedachte, dat het oog van God over ons waakt, dat Hij ons zoo lief heeft, dat Hij Zijn eeniggeboren Zoon voor ons in den dood gaf, om ons te verlossen, is verheffend, en wie zijn hart opent voor de overweging daarvan, zal nooit zijn vermaak in romans en andere nietige leesstof vinden.

[170]

Als er in den Bijbel gezocht werd, zooals het moest, dan zou dat het menschelijk verstand versterken. De in Gods woord behandelde onderwerpen, de verhevene, eenvoudige bijbeltaal en de heerlijke dingen, die daardoor tot het gemoed gebracht worden, ontwikkelen bekwaamheden, die anders niet gevormd worden. De Bijbel opent ons een oneindig veld tot nadenken. Wie de hooge waarheden van den Bijbel overweegt en met die verheven beelden vertrouwd wordt, zal reiner en edeler denken en voelen, dan wanneer hij zijn tijd met het lezen van boeken verbruikt, die slechts van menschelijken oorsprong zijn, de schadelijke nog daar buiten gelaten. De jeugdige

gemoederen bereiken hunne hoogste ontwikkeling niet, wanneer zij de bron van alle wijsheid, het woord Gods, veronachtzamen. De oorzaak, dat er zoo weinig mannen met gezond verstand en karakter vastheid zijn, is hierin te zoeken, dat God niet gevreesd en bemind wordt en de grondbeginselen der christelijke godsdienst niet in het leven worden opgevolgd.

[171] God wil, dat wij bij iedere gelegenheid onze geestelijke krachten versterken en ontwikkelen. Wij werden niet alleen voor dit leven geschapen, maar voor iets edelers en hoogers. Dit leven is slechts eene voorbereiding voor het toekomstige, eeuwige leven. Waar vinden wij heerlijker en belangrijker onderwerpen tot nadenken, dan de hooge waarheden, die in den Bijbel vervat zijn? Deze zullen een groot werk in den mensch bewerken, wanneer hij slechts gehoor schenkt aan hare vermaningen. Maar hoe weinig wordt in den Bijbel gezocht; iedere onbeduidende zaak gaat voor. Wie de Heilige Schrift doorzoekt, diens ziel zal werkzamer worden.

[172] Heilige engelen staan hen ter zijde, om hen te sterken en voor te lichten. Wie moeielijk begrijpt, kan door het lezen des Bijbels hulp en opheldering vinden.

## Hoofdstuk 19—ZEDELIJKE REINHEID.

„Zalig zijn de reinen van hart; want zij zullen God zien.” Matth. 5: 8. De mensch is gevallen en daarom moet hij in zijn leven, hetzij het kort of lang is, er naar trachten, het door de zonde verloren beeld van God in Christus weder te herwinnen. Dit werk vordert echter eene volkomen verandering der ziel, van het lichaam en den geest. God zendt uit genade lichtstralen, om den menschen hun waren toestand te toonen; wanneer hij echter niet in het licht wandelt, geeft hij daarmede te kennen, dat hij aan de duisternis een welbehagen vindt. Hij vermijdt het licht, opdat zijne daden niet bekend worden.

De wereld bevindt zich in eenen vreeselijken toestand. Zedeloosheid neemt overal de overhand; onzedelijkheid is de grootste zonde dezer eeuw. Nog nooit heeft de losbandigheid haar misvormd hoofd met zulk eene driestheid opgeheven als nu, en door hare macht en groote verbreiding zijn de vrienden der deugd bepaald ontmoedigd. Wanneer de mensch niet meer dan menschelijke krachten bezit, om het kwaad te weerstaan, wordt hij overwonnen en geheel ten gronde gericht.

Maar niet in eens daalt het gemoed van reinheid en heiligheid tot ontaarding, onzedelijkheid en overtreding. Om hen die naar Gods beeld geschapen zijn, tot het beestachtige en satanische te vernederen is er tijd noodig. Door aanschouwing worden wij veranderd. [173]

Ofschoon de mensch naar het beeld van Zijnen Schepper geschapen is, kan hij zich toch zoo aan het verkeerde gewennen, dat de zonde, die hem eerst tegenstond, welgevallig wordt. Wanneer hij niet waakt en bidt, wordt hij tot zonde en verderf verleid. Tegen den vleeschelijken zin moet een bestendigen strijd gevoerd worden, en hiertoe moet de zuiverende invloed van Gods genade in ons werkzaam zijn, die het gemoed hemelwaarts trekt en het gewent over reine en heilige dingen na te denken.

Men ziet vele menschen, die slechts een vloek voor de wereld zijn. Zij leven, om zich zelf te bevredigen en hebben zich met lichaam en ziel aan verdorven en liederlijke gewoonten overgegeven.

Welk een vreeselijk verwijt zijn zij voor de moeders, die hun tijd op het altaar der mode geofferd hebben en nalieten, hun eigen zin en karakter naar het Goddelijk beeld te vormen en die daarom niet deugden, de hun toevertrouwde, heilige plichten te volbrengen, en hunne kinderen in de vreeze des Heeren op te voeden.

[174] Het is bijna onmogelijk, den menschen duidelijk te maken, welke macht de satan over de zinnen uitoefent; want zij zijn zich de verdorvenheid, die overal om hen heen is, niet bewust. De satan heeft ze blind gemaakt en ze in vleeschelijke zekerheid doen inslapen. De zonde neemt de overhand en is niet tot de ongeloovigen en godslasteraars beperkt, maar ook velen, die de godsdienst van Jezus Christus belijden, zijn schuldig. Hunne liefde is verminderd. Ach, hoe weinig zijn er, zelfs onder zich noemende Christenen, die het goede uit overtuiging doen en het booze vermijden, ook wanneer de openbare meening tegen hen is.

In den strijd met de boosheid des harten van binnen en de verzoe-kingen van buiten, delfde zelfs Salomo het onderspit. Zijn leven nam een goed begin, hij werd door God bemind, en ware hij deugdzaam gebleven, dan had hij een eervol en zalig einde gehad. Maar hij verloor deze bijzondere genade door zinnelijke hartstochten. In zijn jeugd vertrouwde hij op Zijnen God en zag op tot Hem, om steun en hulp en de Heere gaf hem kracht en wijsheid, waarover de wereld zich verwonderde. Zijn roep ging door alle landen. Maar op lateren leeftijd handelde hij niet langer naar de Goddelijke beginselen, en liet zich door den stroom van het kwaad medeslepen en van God, de bron zijner kracht en sterkte, scheiden. Hij verloor zijn karaktervastheid en hij ging als een ijdele, dwaze jongeling tusschen God en het kwaad. Zijne zonde bestond in de liefde tot de vrouwen. Deze hartstocht had hij op mannelijken leeftijd niet beheerscht en zij werd hem tot valstrik. Hij nam vele vrouwen, van welke eenige dochters waren van heidensche koningen en deze verleidden hem tot afgodendienst. In zijn jeugd was hem wijsheid dierbaarder en meer waard, dan het fijne goud uit Ophir. Maar ach, zinnelijke hartstochten behaalden de overwinning! Hij werd door vrouwen bedrogen en ten gronde gericht! Welk eene leering voor ons! Welk een bewijs voor ons, dat wij de kracht Gods tot op het laatste oogenblik behoeven! Ook [175] slechts in het geringste van ware reinheid af te wijken, is gevaarlijk.

„Dat dan de zonde niet heersche in uw sterfelijk lichaam om haar te gehoorzamen in de begeerlijkheden van dat lichaam. En stelt uwe leden niet der zonde tot wapenen der ongerechtigheid, maar stelt u zelve Gode als uit de dooden levend geworden zijnde, en stelt uwe leden Gode tot wapenen der gerechtigheid.” Rom. 6: 12, 13. Wanneer den Christen geen meerder licht gegeven ware, dan in deze verzen bevat is, dan had hij toch geene verontschuldiging, om zich door vernederende hartstochten te laten beheerschen. Het woord Gods is voldoende, ieder verstand te verlichten, en ieder die het verstaan wil, kan het ook begrijpen. Om de menschen op elke denkbare wijze te waarschuwen, heeft God duidelijke, getuigenissen gezonden, om ze op het woord, hetwelk zij dikwijls veronachtzaamd hebben, te wijzen; maar het licht wordt zeer dikwerf verworpen. Wie zijn eigen lust dient, vindt welgevallen in de ongerechtigheid, hoewel God met straf dreigt, degenen die zulke dingen doen.

Eenigen zien het wel in, dat het zondig is hunne hartstochten te dienen, maar zij verontschuldigen zich daarmede, dat zij niet kunnen overwinnen. Dit is een vreeselijke bekentenis op de lippen van een Christen. „Een iegelijk, die den naam van Christus noemt, sta af van ongerechtigheid.” 2 Tim. 2: 19. Van waar komt deze zwakheid? Slechts daarvan, wijl mannen en vrouwen zoolang aan hunne verkeerde begeerten voldaan hebben, tot zij eindelijk geene kracht tot zelfbeheersching meer hebben. De vernederendste hartstochten hunner natuur hebben den teugel gegrepen en de edele beginselen der deugd, waardoor ze beheerscht moesten worden, zijn verdwenen. Zinnelijke begeerten hebben den wensch naar heiliging verstikt, het geestelijk leven is gestorven, en de ziel wordt in de vernederendste dienstbaarheid gehouden. [176]

De heilige echt wordt dikwijls tot een dekmantel voor de zwartste zonden gebruikt. Zoogenaamde godvreezende mannen en vrouwen geven zich over aan de vernederende hartstochten en stellen zich daardoor gelijk met de dieren. De hen van God gegeven krachten, die ze heilig en in eere moesten houden, misbruiken zij zonder te bedenken, dat zij kwaad doen. De gezondheid en het leven worden aan de zinnelijke natuur onderworpen. Die op deze wijze zondigen, mogen misschien niet direct de gevolgen van zulk eene handelwijze erkennen; als zij echter wisten, welk talloos lijden, zij zich en hunne kinderen op den hals haalden, dan zouden zij schrikken

en minstens eenigen zouden eene levenswijze vermijden die zulke vreeselijke gevolgen na zich sleept. Op velen is zulk een ellendig bestaan overgeërfd, dat hen de dood liever is dan het leven, en velen sterven vroeg, nadat zij hun leven aan de vernederendste hartstochten hebben opgeofferd.

Door zulk een misbruik van het huwelijk worden de zinnelijke hartstochten versterkt, en hoe meer deze wassen, des te meer worden de zedelijke en geestelijke bekwaamheden ondermijnd. Het geestelijke wordt door het vleeschelijke verdoofd. Zulk een karakter der ouders wordt door de kinderen overgeërfd. Hunne zedelijke krachten zijn verzwakt en de vernederende hartstochten heerschen.

[177] De voornaamste hartstochten der ouders worden op de kinderen voortgeplant. De satan zoekt het reine te onderdrukken en de zelfbeheersching te verzwakken dergenen, die in den echt treden, want het is hem wel bekend, dat, zoolang de vernederende hartstochten toenemen, de zedelijke krachten bestendig afnemen en dan behoeft hij zich niet over hunnen geestelijken wasdom te bekommeren. Hij weet, dat hij op geen betere wijze zijn eigen afschuwelijk evenbeeld op hunne nakomelingen kan stempelen, en hij is daardoor instaat, hun karakters nog ge-makkelijker te vormen dan die der ouders.

Het gevaar dergenen, die naar een hooger doel streven en zich toch aan deze zonde schuldig maken, geeft aanleiding tot de vraag: „Wie, o Heere, zal bestaan, als Gij verschijnt?” De Heere antwoordt, dat diegenen op dien dag zullen bestaan, die reine harten en reine handen hebben. O, dat ik allen hunne plichten zóó op het hart kon drukken, dat zij het lichaam in den besten toestand hielden, om hunnen Schepper volkomen te kunnen dienen!

[178] De Geest Gods spoort mij aan, mijne zusters, die in ware godsvrucht willen wandelen, te vermanen, zich bescheiden te gedragen, met „schaamte en matigheid” (1 Tim. 2: 9), en zich beijveren voor eene betamelijke terughouding. De vrijheden, die men zich in onze verdorven eeuw veroorlooft, moeten nooit een richtsnoer voor de volgelingen van Christus zijn. De vertrouwelijkheid, die de wereld heden ten toon spreidt en duldt, moet onder Christenen, die zich op de eeuwigheid voorbereiden, niet te vinden zijn. Ontucht en bandeloosheid heerschen thans onder hen, die zich niet door de beginselen van Gods woord willen laten regeeren. Hoe belangrijk is het daarom, dat zij, die zich volgelingen van “Christus noemen en naar omgang

met God en de engelen trachten moesten, hen eenen beteren en edeleren weg wijzen. Ja, het is noodzakelijk, dat ze door eenen kuischen wandel onderscheiden zijn van diegenen, die door vernederende hartstochten beheerscht worden.

Mijne zusters in Christus, vermijdt elken schijn des kwaads. In deze bedriegelijke tijden gaat gij slechts zeker, wanneer gij steeds op uwe hoede zijt, want deugd en bescheidenheid zijn zeldzaam. Als volgelingen van Jezus Christus en in verband met uwe plechtige belijdenis, vermaan ik u, den kostbaren edelsteen der bescheidenheid te waardeeren. Gij, die later met zondeloze engelen hoopt te verkeeren en in eene atmosfeer verwacht te leven, waarin geen zondevlek te vinden is, tracht naar reinheid; alleen reinheid zal op dien dag bij de beproeving voor God bestaan en in den reinen hemel plaats vinden. De minste zondige aanwijzing, de kleinste toenadering tot ongeoorloofde vertrouwelijkheid, waaruit zij ook mag voortkomen, moet door u als een minachting uwer vrouwelijke waarde beslist gestraft worden. Gaat het van iemand uit, die eene hoogere plaats bekleedt en misschien de kudde van God leidt, dan is de zonde zooveel te grooter. Eene godvreezende vrouw moet met afschuw voor de huichelarij en schandelijkheid van zulk een mensch, die als dienaar van God door de menschen geacht wordt, terugschrikken. Hij verkondigt heilige dingen maar tegelijkertijd verbergt hij de slechtheid van zijn hart onder den mantel van zijn hoog beroep. Wees bang voor eene dergelijke vertrouwelijkheid en wees verzekerd, dat zij het bewijs is, van een onrein gemoed. Wanneer gij hen op de eene of andere wijze aanmoedigd, bewijst gij daardoor, dat uw hart niet rein of kuisch is, zooals het betaamt, en dat de zonde u prikkelen kan. Gij vermindert de waarde uwer vrouwelijke waardigheid.

[179]

Zusters in Christus moeten ware deemoed beoefenen. Zij kunnen vriendelijk en lief zijn, maar nooit zich op den voorgrond stellen, te spraakzaam of driest zijn. Het is God welgevallig, wanneer ze vriendelijk, deemoedig, vol liefde en medelijdend zijn. Wanneer zij deze plaats innemen, zal het mannelijk geslacht haar nooit met ongeoorloofde opmerkzaamheid lastig vallen. Reinheid in den wandel moet de heilige schutsmuur zijn, die haar voor ongeoorloofde vrijheden bewaren zal.

Hoogmoed, de mode der wereld, begeerlijkheid der oogen en vleeschelijke lust, zijn nauw met den val der ongelukkigen verbonden.

den. Wanneer deze dingen met den wortel uit het hart gerukt waren, zouden de gevallen niet zoo zwak zijn. Wanneer christelijke vrouwen deze zaak in het licht Gods beschouwden, zouden zij zulk een afschuw van de onkuischheid bekomen, dat men die niet meer vinden zou onder hen, die nu aan de verzoeking des satans toegeven. Zij moesten er geen verschil in maken, van welke werktuigen satan zich ook bedient.

[180] Godvreezende vrouwen, wier harten en zinnen zich met dingen bezighouden, waardoor de reinheid des wandels bevorderd en de ziel aangespoord wordt, met God om te gaan, zullen niet gemakkelijk van het pad der oprechtheid en deugd afgeleid kunnen worden. Zij zullen tegen het verblindingswerk des satans gesterkt en voorbereid zijn, om zijne valsche kunsten te kunnen weerstaan.

Ik heb medelijden met de jeugd, wier karakter in deze ontaarde eeuw ontwikkeld moet worden. Ik beef ook om der ouderen wil, want zij hebben geen helder begrip van hunne plicht, om de hen toevertrouwde kinderen goed optevoeden. Zeden en gewoonten worden om raad gevraagd en wijl kinderen gemakkelijk leeren, zich daarnaar te richten, worden zij spoedig bedorven. De onverschillige en nalatige ouders echter zijn blind voor de gevaren, die hunne nakomelingen omringen.

Slechts weinige jongelieden zijn onbedorven. Schandelijke gewoonten nemen vreeselijk de overhand en hebben veel meer tot ontaarding der menschheid bijgedragen, dan eenig ander kwaad. Kinderen, welke geheime zonden dienen, zijn dikwijls zwak en angstig. De bezorgde ouders gaan naar den dokter, die medicijn voorschrijft, maar het lijden wordt niet beter, omdat de oorzaak nog steeds blijft bestaan.

[181] De offers dezer gewoonte werken niet gaarne en wanneer ze bezig zijn, klagen zij over moeheid, hoofdpijn, rugpijn en nog vele andere kwalen. De ouders kunnen zeker zijn, dat iets anders het lichaam van het kind verzwakt, wanneer zij door eenvoudige, goed geordende arbeid vermoeid worden. Zijt niet te haastig hen van alle werk vrij te laten; draagt niet zelf den last, die zij dragen moeten. Te veel werk is niet goed, maar lediggang is veel meer te vreezen. Bevrijdt hen niet van alle verantwoordelijkheid en hoort niet naar hun klagen, want iets nadeeligers kunt gij voor hen niet doen. Hierdoor wordt de eenige slagboom tegen den satan neergeworpen, en hij



zal meer invloed krijgen op hunne verzwakte zinnen. De vermoeidheid na gezonde, nuttige arbeid vermindert de neiging, de ontucht te dienen. Vlijtige handen en werkzame zinnen hebben geen tijd, iedere influistering en verzoeking van den vijand gehoor te schenken; daarentegen worden de ledige handen en de werkeloze hersenen gemakkelijk door hem beheerscht; als de gedachten niet bezig zijn, zijn zij gemakkelijk geneigd, zich met ongepaste dingen bezig te houden. „Ziet, dit was de ongerechtigheid uwer zuster Sodom; hoogmoed, zathed van brood en stille gerustheid had zij, en hare dochteren; maar zij sterkte de hand des armen en nooddruftigen niet.” Ezechiel 16: 49.

De kinderen zijn van nature geneigd tot het kwade. Wanneer de ouders ze niet in de vreeze Gods onder streng toezicht houden, zal de satan van hunne jeugdige gemoederen bezit nemen en ze verderven. Hoe ouder ze worden, des te meer wassen en versterken hunne zinnelijke hartstochten. Zij hebben geen rust, tot zij hun zondig geheim, aan diegenen, waarmede zij omgaan, hebben medegedeeld; de nieuwsgierigheid word opgewekt en de kennis van de ontucht plant zich van het eene kind op het andere voort, tot eindelijk nauwelijks één overblijft, dat in zulk eene zaak onschuldig is. Waarom handelen de ouders, als of zij slapen? Zij begrijpen niet, dat de satan boos zaad in hunne familie strooit. Zij zijn zoo blind en onbedachtzaam als maar mogelijk is. Waarom worden zij niet wakker en verzamelen zich kennis over dit onderwerp? Waarom trachten zij niet met de natuurwetten bekend te worden, opdat zij voor hunne eigen gezondheid [182] zoowel als voor die hunner kinderen zorg kunnen dragen ?

De satan heeft tegenwoordig groote macht over de jeugd. Wanneer de gemoederen onzer kinderen geen bijbelsche beginselen ingeprent zijn, worden hunne zeden door ontuchtige voorbeelden, waarmede zij spoedig in aanraking komen, bedorven. Het groote gevaar voor de jeugd ligt in gebrek aan zelfbeheersching. Ouders, die zich zelf niet beheerschen, kunnen ook van hunne kinderen geene zelfbeheersching verlangen. Zelfs het voedsel, dat ze hun verschaffen, is van dien aard, dat het de maag prikkelt. De op deze wijze verkregen opwindung deelt zich aan de hersenen mede en verwekt hartstochten. Men kan niet te dikwijls daaraan herinneren, dat hetgeen wij in de maag opnemen, niet slechts op het lichaam werkt, maar ook ten slotte op het gemoed. Gekruide spijzen en prikkelmid-

delen verhitten het bloed, winden de zenuwen op en stompen maar al te vaak de zedelijke gevoelens der menschen af, zoodat het verstand en het geweten door den zinnelijken aandrang overweldigd wordt. Iemand, die in eten en drinken onmatig is, kan bezwaarlijk geduld en zelfbeheersching beoefenen. Hoe gewichtig is het daarom, den kinderen, welker karakters nog niet gevormd zijn, slechts gezonde en niet prikkelende spijsen voor te zetten. God gaf uit liefde de kennis, hoe men gezond kan leven, om ons voor het lijden, dat het gevolg van onbetamelijke begeerten is, te bewaren.

[183] „Hetzij dan dat gijlieden eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het alles ter eere van God.” 1 Cor. 10: 31. Doen de moeders dit, als zij de spijsen voor het gezin bereiden? Zetten zij hunne kinderen slechts dat voor, waarvan zij weten, dat het goed bloed vormt, het zenuwstelsel niet opwekt en hen tot gezondheid dienstig is? Of bereiden zij voor hunne kinderen hun toekomstig geluk daarbij niet in het oog houdende, ongezone en prikkelende kost?

Niets brengt de kinderen zoo gemakkelijk in verleiding, dan wanneer zij van alle last ontheven, een ledig, nutteloos leven leiden, terwijl zij volstrekt niets doen of zich naar eigen goeddunken bezighouden. De kinderen willen wat doen en wanneer zij niet met goed en nuttig werk bezig zijn, zoo zullen zij zich heel natuurlijk tot het verkeerde wenden. Hoewel het goed en noodzakelijk voor hen is, zich te ontspannen, moeten zij toch voor den lediggang bewaard blijven; zij moeten bepaalde uren voor werken, voor lezen en voor leeren hebben. Let er op, dat hunne bezigheid overeenkomt met hunnen leeftijd, en dat ze nuttige en leerzame boeken lezen. Satan neemt de gelegenheid te baat, werkelooze gemoederen voor zich te winnen. Het is zonde, de kinderen met nietsdoen te laten opgroeien. Laat ze hunne ledematen inspannen, en het schaadt volstrekt niet, wanneer zij daardoor moede worden. Wanneer ze niet worden overwerkt, zoo zal hen de vermoeidheid evenmin schaden, als u. Er is een groot onderscheid tusschen vermoeidheid en uitputting. De kinderen hebben bij hun werk meer afwisseling en rust noodig tot verkwikking dan de volwassenen. Maar zelfs, wanneer zij nog tamelijk jong zijn, kunnen zij reeds het werken leeren en zij zullen zich verheugen wanneer zij nuttig kunnen zijn. Na gezonde dagtaak wordt de slaap des te zoeter,

en ze zullen alsdan voor den volgenden dag verfrischt en gesterkt zijn.

[184]

Velen kunnen de zonde van onreine gewoonten en de zekere gevolgen er niet van inzien, want daar zij lang de ontucht gediend hebben, is hun verstand verblind. De zenuwen der hersenen hebben hun fijn gevoel verloren en de zedelijke opmerkingskracht is dientengevolge afgestompt. De ernstige boodschap des hemels maakt geen diepen indruk op hunne harten. Wanneer de zedelijke kracht met de vastgewortelde gewoonten in strijd komt, wordt hare zwakte openbaar. Onreine gedachten beheerschen de verbeeldingskracht en de verzoeking kan niet weerstaan worden. Wanneer het gemoed gewend ware, zich met hoogere dingen bezig te houden en de verbeeldingskracht aangekweekt ware, slechts reine, heilige dingen te overdenken, dan ware zij tegen de beproevingen gehard. Het gemoed zou bij het hemelsche, reine en heilige vertoeven en het lage, verdorvene en slechte zou geene aantrekkingskracht hebben.

Ik weet, hoe de satan werkt en welke treurige gevolgen dat heeft. Hij heeft het verstand der ouders verzwakt, zoodat ze zelden de slechte gewoonten van hunne kinderen opmerken. Sommige jongelieden geven voor christenen te zijn, en de ouders sluimeren rustig door, zonder vrees, terwijl hunne kinderen naar lichaam en geest bedorven worden.

Het is het bijzondere werk van den satan in deze laatste dagen, om de jeugd in bezit te nemen, hunne gedachten te verderven en hunne hartstochten te doen ontvlammen. Hij weet zeer wel, dat hij ze op deze wijze tot onreine handelingen kan brengen, waardoor alle edele bekwaamheden verlaagd worden en hij ze gebruiken kan, om zijn wil en plan uit te voeren. Ieder heeft zijn eigen vrijen wil en moet zijne gedachten zoo opleiden, dat zij zich op de rechte baan bewegen. Wie zich wil beteren, moet eerst de verbeeldingskracht reinigen. Onze gedachten moeten slechts op dingen gericht zijn, die het gemoed veredelen. „Voorts, broeders, al wat waarachtig is, al wat eerlijk is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat liefelijk is, al wat wèl luidt, zoo daar eenige deugd is en zoo daar eenige lof is, bedenkt dat.” Fil. 4: 8. Hier wordt ons een groot veld voor onze overpeinzingen aangeboden. Wanneer de satan beproeft, uwe gedachten op vernederende, zinnelijke dingen te vestigen, richt ze dan op betere dingen.

[185]

Zoodra slechte voorstellingen in uw hart sluipen, gaat tot den troon der genade en bidt om kracht van boven. Door de genade van Christus wordt het ons mogelijk, onreine gedachten van ons af te wenden. Christus wil onzen zin tot Zich trekken, de gedachten reinigen en iedere geheime zonde uitdelgen. „Want de wapenen van onzen krijg zijn niet vleeschelijk, maar krachtig door God tot nederwerping der sterkten, dewijl wij de overleggingen terneder werpen, en alle hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en alle gedachte gevangen leiden tot de gehoorzaamheid van Christus.” 2 Cor. 10: 4, 5.

[186] De jeugd wordt zelden tot verloochening en zelf-beheersching aangespoord. Zij volgen altijd hun eigen wil, tot zij halsstarrig en eigenzinnig zijn en de ouders breken zich het hoofd, zonder te weten, wat ze doen zullen om hunne kinderen voor het verderf te bewaren. Wanneer ouders en voogden het tiende deel van het verstand wilden gebruiken, dat de satan bezigt, dan zou het gezellig verkeer van beide geslachten onschuldiger zijn. Maar zooals het nu staat, heeft de satan te veel gelegenheid, om de gemoederen der jeugd te betooveren, en de vrije omgang van jongens en meisjes met elkaar vergroot het kwaad. Knapen van dertien of veertien jaar betoonen de meisjes van hun leeftijd bijzondere opmerkzaamheid en treurig genoeg, de meisjes ontbreekt het aan terughouding en bescheidenheid.

Wat zijn de gevolgen van zulken omgang? Dient het, om de reinheid te bevorderen? Neen, zeker niet! De kinderen worden door ziekelijke aandoeningen verblind en Gods woord heeft geen invloed op hen. Wat dient er gedaan te worden, om dit kwaad te stuiten? De ouders kunnen daartoe veel doen, als zij maar willen.

Een jong meisje moet geleerd worden, iedere te groote vertrouwelijkheid zòd aftewijzen, dat die niet wordt herhaald. Het staat niet goed voor jonge meisjes dat hun gezelschap steeds door knapen of jonge mannen wordt gezocht. Zij heeft de beschuttende en terughoudende invloed noodig van eene verstandige moeder.

Jongelieden, die door omstandigheden in gezelligen omgang met elkaar komen, kan dat verkeer evengoed ten vloek als ten zegen zijn. Zij kunnen zich wederkeerig sterken en opbouwen, terwijl zij in hun gedrag en omgang van elkander leeren en hunne kennis vermeederen, of als zij ontrouw en onverschillig worden, kunnen zij wederkerig een verlagenden invloed uitoefenen.

Vele jongelieden lezen gaarne en wel alles, wat hun in handen [187]  
komt. Opwekkende liefdesgeschiedenissen en naakte kunstvoorwerpen in de Museën of schilderijen in de winkelramen oefenen eenen verderfelijken invloed uit. De verbeelding wordt bevlekt en daarop volgt de zonde. Overtredingen worden begaan, die den mensch, die naar Gods beeld geschapen is, dikwijls verlagen beneden het vee en hem ten slotte in het verderf storten.

Vermijdt het lezen en het zien van dingen, die u onreine gedachten in geven. Kweekt veel meer liefde voor edele, zedelijke, leerzame onderwerpen aan. Laat niet toe, dat de edele krachten van uw gemoed door het vele lezen van romans verzwakt en verdorven worden. Ik ken sterke gemoederen, die door onnuttig en onbedachtzaam lezen uit het evenwicht kwamen en daardoor geheel verlamd werden. Er behoort veel verstand, geduld en inspanning toe, om de jeugd op den rechten weg te voeren. In het bijzonder behoeven de kinderen, wien het kwaad als een onmiddelijk gevolg van de zonde der ouders is aangeboren, de zorgvuldigste verpleging, opdat hunne geestelijke en zedelijke bekwaamheden ontwikkeld en gesterkt worden. De verantwoordelijkheid der ouders is inderdaad zeer groot. Aan de booze neigingen moet beslist tegenstand geboden worden en nochtans moeten zij met teederheid berispt worden. Het gemoed moet tot het goede aangespoord worden. Maar hiertoe behoort verstand en oordeel, anders wordt het beoogde doel verijdeld.

De ouders mogen wel vragen: „Wie is tot deze dingen bekwaam?” God alleen maakt de ouders bekwaam, en wanneer zij Zijne hulp en Zijn raad niet zoeken, clan is hun arbeid vruchteloos. [188]  
Maar door gebed, door zoeken in de Heilige Schrift en door ernstig pogen, kunnen zij in deze belangrijke zaak slagen, en honderdvoudig zullen zij voor al hun tijd en zorg beloond worden.

Veel praten en zorgen over kleeding en uiterlijk, verbruikt dikwijls den kostbaren tijd, welke de ouders in gebeden tot God, om wijsheid en kracht, om hunne heilige plichten na te komen, hadden kunnen besteden. Vaders en moeders die in de leer der zaligheid onderwezen zijn, zullen er naar trachten, hunne omgeving zoo te vormen, dat zij voor de vorming van een goed karakter in hunne kinderen gunstig is. De bron aller wijsheid staat hen open en dàar kunnen zij de noodige kennis verkrijgen. De Bijbel, een boek rijk aan leeringen, zal hen ten richtsnoer zijn. Wanneer zij hunne kinde-

ren naar de voorschriften van Gods woord opvoeden, leiden zij niet alleen de kleinen op den juisten weg, maar zullen zelf daarbij hunne heilige plichten leeren kennen.

[189] De jeugd moet niet goed en kwaad door elkander leeren; vele ouders verbeelden zich, dat op een of ander tijd het goede de overhand zal krijgen en dat het kwade zijnen invloed zal verliezen. Het kwade loopt sneller dan het goede. Het is wel mogelijk, dat het kwade, dat ze aangenomen hebben, na vele jaren verdwijnt, maar wie zal ze aan dit gevaar blootstellen? De tijd is kort! Het is gemakkelijker en veel zekerder, reine, goede korrels in de harten der kinderen te strooien, dan het onkruid uit te weien. Verkeerde indrukken, die de kinderen krijgen, zijn moeielijk weder te verwijderen. Hoe gewichtig is het daarom, dat de indrukken goed zijn, opdat de buigzame aanleg der jeugd in eene goede richting gebogen worde.

Omringt uwe kinderen met de betoovering van uw huis en gezelschap. Behandelt hen met alle oprechtheid, met christelijke liefde en teederheid. Hierdoor verkrijgt gij op hen eenen grooten invloed en zij zullen gevoelen, dat zij onbepert vertrouwen in u kunnen stellen. Dan zullen zij geen groot verlangen naar den omgang met andere lieden hebben. Daar het kwaad een geweldigen invloed in de wereld uitoefent en gij daardoor gedwongen zijt, uwe kinderen menige beperking op te leggen, moet gij u des te meer beijveren, uwe zonen en dochteren aan u te binden en hun toonen, dat het uw wensch is, hen gelukkig te maken.

De jeugd is geneigd met dezulken te verkeerren, die in verstand en zedelijkheid lager staan dan zij zelf. Welk waar genot kan iemand uit het vrijwillig verkeer met hen trekken, wier gedachten, gevoelens en neigingen op lager trap staan? Zij hebben een bedorven smaak of verkeerde gewoonten en zij, die zulke vriendschap zoeken, zijn aan het gevaar bloot-gesteld, verkeerde voorbeelden te volgen.

[190] Wie het eeuwig leven deelachtig wil worden, moet geene onreine gedachten voeden of zich aan laakbare handelingen schuldig maken. Wanneer Christus het voorwerp zijner overdenkingen is, zullen de gedachten ver verwijderd blijven, van alles wat tot eene onreine handeling kan voeren. Terwijl men zich aan de betrachting van hoogere dingen overgeeft, wordt de zin voor het edele gesterkt. Wanneer men zijne gedachten met reine en heilige dingen bezig houdt, ontwikkelt zich een sterk, edel karakter; maar slechts hij, die

met geheel zijn hart aan God gelooft en zich daarin oefent, zal zijne gedachten op hemelsche dingen vestigen. En slechts wie de noodige kracht en genade vast en deemoedig van God verwacht, zal in iedere aanvechting bestaan en iedere zwaarigheid overwinnen.

De Heere heeft voldoende gezorgd voor hen, die oprecht en ernstig de heiliging des geestes in de vreeze Gods najagen. Kracht en genade is in Christus Jezus 'voldoende aanwezig, om door den dienst der engelen aan dezulken verleend te worden, die de zaligheid beërven zullen. Niemand is te diep gevallen of te verdorven, dat hij niet in Jezus, die voor hem gestorven is, kracht, reinheid en gerechtigheid kan vinden. Wanneer de menschen over hunne misdaden waaracchtig berouw hadden, zich van hunnen zondigen weg afkeerden en van ganscher harte den levenden God zochten, zouden zij Hem ook vinden. God wacht er op, om hunne, door de zonde bevleete kleederen weg te nemen, ze met de reine kleederen Zijner gerechtigheid te versieren en hen de blijde boodschap medetedeelen, dat zij leven en niet sterven zullen. In Hem kunnen zij als ranken aan den levenden wijnstok groeien. Hunne twijgen zullen niet verdorren noch onvruchtbaar blijven. Zoo zij in Hem blijven, kunnen zij voedsel van Hem ontvangen, met Zijnen Geest vervult worden, wandelen als Hij wandelt, overwinnen gelijk Hij overwon en ten laatste aan Zijne rechterhand verhoogd worden.

[191]

## Hoofdstuk 20—LICHAMELIJKE REINHEID.

„En wat zijt gij bezorgd voor de kleeding?” „Is het leven niet meer dan het voedsel en het lichaam dan de kleeding?” Matth. 6: 28, 25. De moeder moet haar tijd en krachten niet verbruiken, om de kleeding harer kinderen met nuttelooze sieraden te voorzien. Wanneer zij inderdaad hare verantwoordelijkheid tegenover God kent, zal zij dit ook nooit doen. Het is niet noodig, de kleedingstukken met lintjes en strikjes te versieren; de hiervoor besteedde tijd is kostbaar en moet gebruikt worden om het karakter te vormen, het verstand te ontwikkelen, goede grondbeginselen in te prenten en de kinderen reinheid, bescheidenheid en waarheid te leeren.

[192] De spijzen moeten eenvoudig zijn, opdat hunne bereiding niet den vollen tijd der moeder in beslag neemt. Wel is het waar, dat ze zorg moeten dragen, de tafel met gezonde, voedzame en uitlokkende spijzen te dekken, want zij moeten niet gelooven, dat iets, wat zij onverschillig als spijs voorzetten voor de kinderen goed genoeg is; maar er kan veel tijd gewonnen worden, door de bereiding van ongezonde spijzen, die slechts eene begeerige smaak kittelen, te vermijden. Wendt uwe krachten, die gij nu aan nuttelooze plannen, wat gij eten of drinken en waarmede gij u kleeden zult, opoffert, daartoe aan, om uwe kinderen rein en hunne kleederen in goede orde te houden.

Maar gij moet niet verkeerd begrijpen, dat gij ze als poppen te huis houdt. Het spelen met rein zand en drooge aarde is niet onrein, maar de uitwaseming van hun eigen lichaam verontreinigt ze en maakt het noodzakelijk, dat de kleeding verwisseld en het lichaam gewasschen moet worden.

Dikwijls baden is zeer gezond, in het bijzonder vóór het naar bed gaan of des morgens bij het ontwaken. Het kost slechts eenige minuten, de kinderen te baden en ze af te drogen, tot hun lichaam weder warm is. Hierdoor wordt het bloed naar de oppervlakte getrokken, de hersenen worden verlicht en er komt minder neiging, onreine gewoonten te volgen. Leert den kleinen, dat het God niet



welgevallig is, dat hunne lichamen vuil en hunne kleederen onordelijk en gescheurd zijn, maar dat ze van buiten en van binnen rein moeten zijn, opdat Hij in hen kan wonen.

De kleederen net en zuiver te houden is een middel om ook de gedachten rein en zuiver te bewaren. Elk kleedingstuk moet eenvoudig zijn, zonder eenigen nutteloozen tooi, zoodat het slechts weinig moeite kost, het te wasschen en te strijken. In het bijzonder moet ieder kleedingstuk, dat in aanraking met de huid komt, rein en zonder eenige onaangename reuk gehouden worden. Niets, wat op eene of andere wijze prikkelen kan, moet het lichaam der kinderen aanraken, ook moeten hunne kleederen nooit knellen. Wanneer aan deze zaak meer opmerkzaamheid werd geschonken, zoo zouden de onreine gewoonten ook veel minder beoefend worden. [193]

Reeds dikwijls heb ik de bedden der kinderen in zulk eenen toestand gevonden, dat de uit de bedden opstijgende vergiftigde lucht mij ondragelijk was. Houdt alles, waarop de oogen der kinderen gevestigd zijn, en dat met hun lichaam in aanraking komt, dag en nacht rein en overeenkomstig de gezondheid. Dit is een middel, waardoor gij ze leert, de reinheid van het lichaam en de reinheid van het hart te beminnen.

De slaapkamers uwer kinderen moeten net en in orde worden gehouden, al ontbreken er ook kostbare meubelen. Begint er vroeg mede, het den kleinen te leeren op hunne kleederen te letten. Zij moeten voor al hunne zaken eene bepaalde plaats hebben en men moet ze leeren, alles netjes te zamen op zijn plaats te leggen. Wanneer gij geen commode kunt aanschaffen, zoo neemt eene kist, maakt er schotten in en bedekt ze met eenen helderen, netten doek. Het zal wel iederen dag tijd kosten, orde en reinheid te leeren, maar het zal zich in het latere leven uwer kinderen beloonen en u veel moeite en tijd sparen.

Wanneer het de wensch der ouders is, dat hunne kinderen reine harten hebben, dan moeten zij voor eene daarmede overeenstemmende omgeving zorgen, die God welgevallig kan zijn. Het huis moet rein en zuiver gehouden worden. Onreine, veronachtzaamde hoeken in het huis zullen er toe bijdragen, onreine, veronachtzaamde hoeken in hart te brengen. Gij moeders, gij zijt de opvoedsters uwer kinderen en gij vermoogt veel, wanneer gij vroeg begint, hun reine gedachten in te prenten, door hunne kamers rein, smaak- vol en [194]

aantrekkelijk te maken. Wanneer de kinderen eene kamer hebben, die zij hun eigen noemen en wanneer zij onderwezen worden, die in orde te houden en aangenaam te maken; zullen zij gevoelen, dat zij in het ouderhuis hun eigen tehuis hebben en het zal hun genoeg doen, dat net en rein te houden.

Wanneer er bezoekers komen, moeten die niet, zooals het dikwijls het geval is, den geheelen tijd en opmerkzaamheid der moeder in beslag nemen, het geestelijke en lichamelijke wel harer kinderen moet voorgaan. De tijd moet niet verbruikt worden met koeken, taarten en ongezonde lekkernijen te bereiden. Zij veroorzaken bijzondere uitgaven, die velen niet eens kunnen doen. Maar het groote kwaad ligt in het voorbeeld. Bewaart de eenvoudigheid van het gezin, tracht niet, de bezoekers te doen denken, dat gij op eene wijze leeft, die boven uwe krachten zou gaan. Geeft ook niet het aanzien iets te zijn, wat gij niet zijt, noch in uwe spijzen noch in uwe handelwijze. Terwijl gij uwe kinderen vriendelijk bejegend, zoodat zij zich bij u thuis gevoelen, moet gij bedenken, dat gij leermeesters der kleinen zijt, die God u heeft gegeven. Zij letten op u, en geene handeling uwerzijds moet ze op den verkeerden weg voeren. Wees zoo tegen uwe bezoekers, zooals gij iederen dag tegen uwe huisgenooten zijt, vriendelijk, bedachtzaam en hoffelijk. Op deze wijze kunnen alle opvoeders een voorbeeld ten goede zijn, en daardoor toonen, dat er nog iets hooger is, dan het gemoed te beladen met hetgeen men eten en drinken of waarmede men zich kleeden moet.

[195] De kleeding der moeder moet net en eenvoudig zijn, daardoor zal zij hare waardigheid en invloed bewaren. Wanneer de moeders te huis onordelijke kleederen dragen, leeren zij dat ook den kinderen. Vele moeders meenen, alles is goed genoeg, om in huis gedragen te worden, al is het nog zoo bevlekt en kaal; maar hierdoor verliezen zij weldra hunnen invloed in het gezin. De kinderen vergelijken de kleederen der moeder met die van anderen, die ordelijk gekleed zijn, hetwelk hunnen verschuldigden eerbied vermindert. Moeders, kleedt u zoo aantrekkelijk mogelijk, niet door kunstige belegsels te bezigen, maar zóó, dat uwe kleeding rein is en goed zit. Op deze wijze leert gij bestendig uwe kinderen ook rein en ordelijk te zijn. Het grootste kleinood eener moeder moet de liefde en de achting harer kinderen zijn. Alles aan haar moet reinheid en orde leeren en de kinderlijke harten met liefde tot het reine vervullen. In de

gemoederen van jonge kinderen ontwikkelt zich reeds tijdig de goede smaak en de schoonheidszin, en hoe kan hen den wensch voor heiligheid en reinheid ingeprent worden als ze dagelijks slechts onordelijke kamers en veronachtzaamde kleederen zien? In zulke woningen kan men de heilige engelen, wier hemelsch thuis rein en heilig is, niet als gasten binnen laten.

Het woord Gods zegt: „Of weet gij niet, dat ulieder lichaam een tempel is van den Heiligen Geest die in u is, dien gij van God hebt, en dat gij uws zelfs niet zijt? Want gij zijt duur gekocht: zoo verheerlijkt dan God in uw lichaam en in uwen geest, welke Godes zijn.” 1 Cor. 6: 19, 20. De ouders zijn voor God verantwoordelijk, hunne omgeving in te richten overeenkomstig de waarheden, die zij belijden. Alsdan zijn zij in staat, hunne kinderen op de juiste wijze te onderwijzen en B zullen leeren, de aardsche woning met die daar boven te verbinden. Zoo ver als het maar gaat, moet het gezin hier een beeld der hemelsche familie zijn. In die gevallen zullen de verzoeking, zich met vernederende en lage dingen bezig te houden, veel aan kracht verliezen. De kinderen moeten ge-leerd worden, dat wij hier slechts vreemdelingen zijn, om voorbereid te worden, eenmaal bewoners der hemelsche woningen te zijn, die Christus voor hen bereidt, die Hem liefhebben en Zijne geboden onderhouden. Dit is de grootste en heiligste plicht der ouders.

[196]

De ouders moeten zich in bijzonderen zin als werktuigen van God beschouwen, hunne kinderen, evenals Abraham, te onderrichten, dat zij de wegen des Heeren bewandelen. Zij moeten ijverig in de Heilige Schrift zoeken, opdat zij den weg des Heeren leeren kennen, om hem dan hun gezin te wijzen. Micha zegt: „Hij heeft u bekend gemaakt, o mensch! wat goed is; en wat eischt de Heere van u, dan recht te doen, en weldadigheid Hef te hebben en ootmoediglijk te wandelen met uwen God?” Micha 6: 8. Om echter leermeester te kunnen zijn, moeten de ouders eerst leerling zijn, terwijl ze voortdurend licht van God ontvangen en door woord en daad dit kostelijk licht bij de opvoeding hunner kinderen gebruiken. Laat de kinderen weten, dat zij in hun eten en drinken en in hunne kleeding naar grondbeginselen moeten handelen, laat ze het van jongs af aan ondervinden, dat Gods wet de richtsnoer van het huis is, die men in alle tijdperken des levens moet gehoorzamen, en dat de overtreding van de Goddelijke geboden steeds plaats vinden zal,

[197]

waar de natuurwet willens en wetend overtreden wordt.

Het leven van een Christen is voortdurend zelf-verloochening en zelfbeheersching, en hierin moeten de kinderen van jongs af geoefend worden. Leert ze matig en rein in hunne gedachten, hunne harten en hunne handelingen te zijn. Zegt hen, dat ze God toebehooren, want zij zijn duur gekocht, met het dierbaar bloed van Jezus

[198] Christus.

## Hoofdstuk 21—HOOP VOOR AANGEVOCHTENEN.

Om volkomenheid van karakter te verkrijgen, moeten wij de waarde van eene menschelijke ziel waardeeren, zooals Christus dat deed. In den beginne werd den mensch eene waardige plaats verleend; maar door de bevrediging der eetlust viel hij. Ongeacht de groote kloof, die zich daardoor tusschen God en de menschen heeft geopend, beminde Jezus den hopeloozen zondaar met zulk eene liefde, dat Hij op deze aarde kwam, om deze kloof te overbruggen, en de Goddelijke kracht met de menschelijke zwakheid te vereenigen. Hierdoor maakte Hij het den menschen mogelijk, in de kracht van Christus en door Zijne genade, tegen de verzoeking des satans te kampen, dezelve te overwinnen en alsdan in zijne hem van God gegeven mannelijkheid overwinnaar der prikkelbaarheid van het gehemelte en der zinnelijke hartstochten te worden. Wijl Salomo nog een jonge man zijnde, als koning van Israël heerschen zou, waren Davids laatste woorden aan hem. „Zijt sterk en wees een man.” De zwakken en aangevochtenen zeg ik hetzelfde: „Wees een man.” Ik wijs u op het kruis van Golgotha en bid u in den naam van Jezus Christus, ziet daarop en leeft. Richt niet u zelf ten gronde; met den zegen des Heeren is het u mogelijk, de zege over de prikkelbaarheid en de vernederende hartstochten weg te dragen. [199]

God heeft de menschen bekwaam gemaakt om, in alles, wat geestelijke en zedelijke waarde betreft, gestadig vooruit te gaan. Tot zulke ontwikkeling is geen ander wezen, dat door Zijne hand gemaakt is, bekwaam. Slechts de mensch kan eene zelfbeheersching verkrijgen, die hem boven de slavernij van het gehemelte en der zinnelijke hartstochten verheft. Alsdan zal hij voor God als een man staan en zijn naam zal in de hemelsche boeken ingeschreven zijn. Wanneer het licht der waarheid en de liefde van God in eens menschen hart uitgegoten wordt, zoo is het nauwelijks te begrijpen, wat uit hem worden en wat God door hem doen kan. Ofschoon hij een gevallen zoon van Adam is, kan hij door de verdiensten van Christus

een erfgenaam der onsterfelijkheid zijn. Zijne gedachten zullen op hemelsche dingen gericht en veredeld, zijn hart gereinigd en zijn wandel in den hemel zijn. Beschouwt de verhevenheid van eenen verstandigen Christen boven de arme slaven der zonde. Beschouwt het onderscheid tusschen een door de zonde verblinde mensch, die een offer zijner eigene booze hartstochten en in ontucht en losbandigheid verzonken is, en een mensch, die van de waarheid des Goddelijken woords doordrongen, door het geloof in Jezus veredeld en een deelgenoot der Goddelijke natuur is.

[200] Beschouwt eens den toestand van hen, die zich aan de onmatigheid overgeven. Hun karakter is zwak, aardsch en vernederd. Dit zijn de kenteekenen en gevolgen van hunne verkeerde handelingen. Zij hebben op den weg van hun eigen hart, naar den lust van hunne eigen oogen gewandeld en zijn vervuld met hun eigen plannen. Hun ellendig tehuis hebben zij zelf tot een hel gemaakt. „Want wat de mensch zaait, dat zal hij ook maaien.” Gal. 6: 7. Kunnen zulke menschen u nog betooveren? Wilt gij evenals zij in onwetendheid en laagheid verzinken en voor al het edele afgestompt worden? Zal het gedrag en de gewoonten dezer lage menschen, die nauwelijks een spoor van het zedelijk evenbeeld van hun God hebben overgehouden u tot voorbeeld strekken? Is het beeld van hun diepgevalen toestand niet voldoende, dat gij voor de eerste schrede in dezelfde richting terugschrikt? Wilt gij met dit gezelschap van den hemel uitgesloten worden ?

God geeft ieder, die er naar tracht te overwinnen eene sterke hoop, dat hij het eeuwige leven verkrijgen kan. Benuttigt iedere gelegenheid, om een man te worden. Wanneer gij op u zelf ziet en denkt over de verzoeking, voelt gij u zoo onmachtig dat gij zeggen moet: „Ik kan niet weerstaan.” Maar ik zeg u, gij moet en gij kunt aan de verzoeking het hoofd bieden. Ofschoon gij menigmaal overwonnen zijt, en gij zelf in zedelijk opzicht nederlagen geleden hebt, toch moet het niet altijd zoo blijven. Jezus is uwe hulp. In Zijne kracht kunt gij de kracht van het prikkelend gehemelte overwinnen. Roept uwe geheele wilskracht te hulp.

[201] De wil is de heerschende macht in de menschelijke natuur. Wanneer de wil op het goede gericht wordt, zal het geheele lichaam zijne stem gehoorzamen. De wil is niet de smaak noch de neiging, maar de kiezende en besluitende macht, de koninklijke kracht, die in de

menschenkinderen gehoorzaamheid of onge-hoorzaamheid aan God bewerkt.

Gij zult u in voortdurend gevaar bevinden, tot gij de werkelijke kracht van het willen kent. Gij kunt alles gelooven en beloven, maar al uw geloof en uwe beloften zijn nietig, wanneer uw wil zich niet op de zijde van het recht plaatst. Wanneer gij den strijd des geloofs met de gansche wilskracht opneemt, dan zult gij zeker overwinnen.

Gij moet uw wil aan Christus overgeven; doet gij dit geheel en al, dan wordt gij Zijn eigendom en dan werkt Hij in u het willen en volbrengen naar Zijn welbehagen. Uwe natuur komt onder den invloed van den Heiligen Geest, zelfs uwe gedachten worden daaraan onderworpen. Mocht gij ook uwe gevoelens nog niet zoo volkomen kunnen beheerschen als gij wel zoudt wenschen, toch is het u mogelijk die beter in toom te houden en daardoor zal eene geheele omkeer in uwe levenswijze ontstaan. Als gij uw wil geheel aan Christus overgeeft, is uw leven met Christus verborgen in God; hij staat in verband met de kracht die boven alle overheden en machten staat; gij hebt dan van God de kracht ontvangen om op Zijne Almacht te steunen, u is een nieuw leven mogelijk, een leven des geloofs. Gij zult er nooit in slagen, u zelf te veredelen, als uw wil niet overeenstemt met die van God. Denkt niet, dat gij dat niet kunt, maar zegt: „Ik kan, ik wil.” God heeft Zijnen Heiligen Geest gezonden om u bij te staan in elk beslissenden strijd. Elke ziel kan zich er van overtuigd houden, dat eene hoogere kracht medewerkt, als wij ons beijveren om te overwinnen. Waarom willen de menschen die kracht niet aannemen, waardoor zij veredeld en verhoogd worden? [202]

Waarom verlagen zij zich door bevrediging van velerlei lusten; waarom maken zij zich niet op in de kracht van Christus om te overwinnen in Zijn naam? Jezus verhoort de geringste onzer gebeden en heeft medelijden met ieders tekortkomingen, in Hem, den machtigen zielenredder is hulp voor ieder; ik wijs u op Jezus Christus den Heiland van zondaren, Hij alleen kan u de kracht mededeelen, die alles overwint.

De Hemel moet ons meer waard zijn dan al het aardsche; hieromtrent moeten wij zeker zijn en niets aan het toeval overlaten; wij moeten steeds bedenken dat de Heere onze schreden richt; moge God ons in den grooten strijd bij staan. Hij zal den overwinnaar kronen en de gerechtvaardigden bekleeden met witte kleederen; een

eeuwige heerlijke woning heeft Hij bereid voor hen, die naar heerlijkheid, eer en on-sterfelijkheid streven. Slechts de overwinnaar betreedt de stad Gods, hij betreedt die als een kind Gods en niet als een veroordeeld misdadiger. Ieder, die het nieuwe Jeruzalem binnenkomt, zal verwelkomd worden met de woorden: „Komt, gij gezegenden Mijns Vaders! beërft dat koninkrijk, hetwelk u bereid is, van de grondlegging der wereld.” Matth. 25: 34.

[203] Hoe gaarne zou ik troostredenen genoeg voortbrengen om elke twijfelende ziel te steunen om zich te hechten aan den machtigen Helper, teneinde zijn karakter te ontwikkelen tot vreugde des Heeren. Trots de uitnoodiging des Hemels en de aanbieding der heerlijkste zegeningen en trots, ons elke gelegenheid openstaat ons karakter ten goede te ontwikkelen, zal ons dat alles niets helpen, als wij zelf niet willen. Als wij de ons door God verleende krachten niet gebruiken, zinken wij hoe langer hoe dieper en worden zoowel voor dit als het volgend leven ongeschikt.

Wie door bevrediging der zondige lusten verzwakt en verlaagd is, kan toch nog wel een kind Gods worden. Hij heeft de macht voortdurend anderen goed te doen en hen te helpen om verzoeken te overwinnen en dit doende bewerkt hij zijn eigen heil; hij kan helder glansend voor zijne omgeving worden en ten laatste ook de zegenende woorden vernemen van den Koning der Heerlijkheid: „Wel gij goede en getrouwe dienstknecht” enz. Matth. 25: 23.