



*Maranatha Mare*

*Maart 2021*

*Jaargang 48 No 2*

**Heer, kom dichterbij**  
Heer, kom dichterbij  
Schijn in deze wereld  
Verspreid Uw liefde  
In een wereld vol haat  
Plant Uw geest in mijn hart  
Maak van mijn ziel een tempel van U  
Droog mijn tranen Heer  
En troost mijn gebroken hart  
U bent mijn enige houvast  
Heer, genees mijn hart  
Breng de scherven bijeen  
Van mijn hart en ziel

Kom, laten wij aanbidden  
Kom, laten wij zingen en eren  
De hoogste Koning  
Die troost biedt  
Die de gebrokenen levend maakt  
Die verlicht en verwarmt  
Die vreugde geeft in het duister...

### **Hayarpi Tamrazyan**

*<https://cip.nl/78263-lees-dit-prachtige-christelijke-gedicht-van-hayarpi-tamrazyan>*

### **Hayarpi Tamrazyan (21) leefde maandenlang in angst tijdens haar verblijf in Bethelkerk**

Drie maanden verbleef Hayarpi Tamrazyan met haar familie in de Haagse Bethelkerk met continu de angst uitgezet te worden. Om deze angst van zich af te schrijven, maakte de Armeense een dichtbundel.

De christelijke gemeenschap zette een marathon van diensten op touw toen de Armeense familie Tamrazyan te horen kreeg dat ze het land moest verlaten. Want de politie onderbreekt geen diensten om personen weg te halen. Maar eindelijk, na negen jaar onzekerheid, verhuizingen van asielzoekerscentrum naar asielzoekerscentrum en drie maanden asiel in de Haagse Bethelkapel, viel het verlossende woord. Ze mogen blijven.

Maar angst is geen last op je schouder die je van je afveegt, het nestelt zich in je en wordt deel van je. „Toen we het hoorden, vlogen we elkaar om de hals, maar

meteen daarna geloof je het niet meer", zegt Hayarpi Tamrazyan (21). „Ik word er dagelijks aan herinnerd, door berichtjes van mensen en artikelen in de krant, maar toch dringt het nog niet tot me door."

Wanneer ze praat over de toekomst, recht ze haar rug en opent ze haar blik. „Ik kan nu alles doen. Ik kan studenten-ov aanvragen en een bijbaantje zoeken of nadenken over welke specialisatie ik kies bij mijn studie. Misschien zelfs dromen van een eigen plekje voor mijn familie."

### **Hechte familie**

Kamertjes in asielzoekerscentra delen met haar vijfkoppige familie, heeft ze niet als lastig ervaren. „We zijn een hechte familie en hebben veel steun aan elkaar." Ook in de kerk was de dichte nabijheid van anderen eerder een steun dan een last. „Ik studeerde en deed tentamen vanuit de kerk, met het gezang van de aanhoudende missen op de achtergrond. Dat is toch bijzonder."

Wat wel slopend was, is de angst. „Talloze ochtenden haalde de vreemdelingenpolitie kinderen weg om ze onder dwang terug te sturen naar hun 'eigen land'. Maar wat is een eigen land als je er bijna nooit geweest bent en de taal niet kent?"

Omdat veel mensen niet op de hoogte zijn van deze gruwelen, bracht ze haar dichtbundel Aards Verdriet & Hemelse Vreugde uit. „Ik wil mensen laten zien hoe het echt is, hoeveel angst en hoop we hebben gekend. Vooral in het asielzoekerscentrum heb ik een moeilijke tijd gehad, toen heb ik veel van me afgeschreven. Schrijven zal ik altijd blijven doen, maar om je eigen dichtbundel in handen te houden, dat is wel heel bijzonder."

Zelf hadden ze meestal een tijdelijk verblijfsrecht, omdat de rechter de situatie moest herzien. Maar een negatieve beslissing kan dan nog elk moment vallen. „Dan staat de vreemdelingenpolitie aan de deur, nog voor het telefoontje van de advocaat. Toen we hoorden dat we uitgezet zouden worden, klopten we in paniek aan de deur van onze kerk in Katwijk. Daar werden we meteen opgevangen en kregen we een rustige plek om bij te komen. Zo is het balletje gaan rollen."

Hayarpi kan zich een leven in Armenië niet meer voorstellen. „Ik vertrok er toen ik twaalf was. Hier heb ik mijn studie, vrienden, familie en een warme gemeenschap om me heen. Daar heb ik helemaal niks. Daarnaast is het er ook gevaarlijk. Toen we vertrokken, hebben we alles achter ons gelaten en nooit meer achterom gekeken."

De angst die uit haar ogen spreekt wanneer ze erover praat, is niet te herkennen in haar levenshouding. „Wij vonden het heel normaal om een nieuw leven op te bouwen toen we hier aankwamen. We leerden Nederlands, deden

vrijwilligerswerk en gingen naar school." Voor die school was ze vijf uur per dag onderweg, maar dat had ze er graag voor over. „Als ik in een kamertje was blijven wachten op een verdict, was ik gek geworden. Als je blijft hangen in een verleden dat er niet meer is, kom je nergens."

De familie deed er alles aan om middenin de samenleving te staan, in plaats van ernaast. Dat kostte hen geen moeite, maar bracht verlichting. „Een taal leren is fijn, als je daardoor een praatje kan maken met de buurvrouw in de supermarkt en een relatie op kan bouwen met de dominee. Uiteindelijk kun je niet zonder je omgeving, het is juist die omgeving die alles op alles heeft gezet toen wij het moeilijk hadden."

De betrokkenheid van de familie bij hun omgeving pakte goed uit toen ze in de problemen kwamen. „Mensen hoeven niks te doen, vaak kunnen ze niks doen. Alleen al betrokken zijn, maakt zoveel verschil. Dat er 97 dagen lang continu mensen in de kerk waren, was voor ons hartverwarmend."

### **Politiek spel**

Hayarpi ziet ook in dat het vaak een politiek spel is, maar denkt niet dat ze het spel per toeval gewonnen hebben. „Ik geloof niet in toeval, ik geloof in God. Hij gaf ons de kracht om door te gaan en om het mooie in de dingen te blijven zien." Toch wil ze in de toekomst graag actief blijven in de politiek. „Die wereld is heel dubbel. De politiek heeft voor ons veel goed gedaan, zoals het kinderpardon, maar kan ook keihard zijn."

Wat ze vooral wil, is het verleden achter zich laten en naar de toekomst kijken. Net zoals ze deed toen ze pas in Nederland aankwam „Ik kijk er niet op terug als een donkere periode, er is heel veel moois gebeurd dat ik zeker niet wil vergeten. Maar nu focus ik vooral op alle mogelijkheden die voor me open liggen. En mijn tentamens de komende maand, want ik heb intussen ook een fikse studieachterstand opgelopen."

De dichtbundel van Hayarpi Tamrazyan is te koop in verschillende boekwinkels. De opbrengst gaat naar het noodfonds voor het kinderpardon.

<https://www.ad.nl/den-haag/hayarpi-tamrazyan-21-leefde-maandenlang-in-angst-tijdens-haar-verblijf-in-bethelkerk~add3ee10e/>

### **Een meditatie met Broeder Roger van Taizé**

We zingen in onze erediensten wel eens de liederen van Taizé. Ze zijn anders dan de koralen uit de Duitse traditie, de *hymns* uit de Engelse traditie, de Valerius-liederen uit Nederlandse bodem: *Gelukkig is het land; Wat de toekomst brengen moge.*

De Taizé-liederen zijn eenvoudig, kort, herhalend. Ze voeren je mee in hun eenvoud. Ze zijn meditatief. Ze gaan het verstand voorbij en spreken tot de ziel: *Kom tot ons, o Heil'ge Geest; Heel het duister is vol van luister door uw licht.*

De gemeenschap begon in 1940 in het plaatsje Taizé in Bourgondië in Frankrijk. Broeder Roger, de stichter, kocht daar een huis. Het doel was om mensen die het oorlogsgeweld trachtten te ontvluchten, voornamelijk Joden, op te vangen. Anderen zijn bij hem aangesloten en een gemeenschap begon te vormen.

De gemeenschap nam mensen uit een nabijgelegen krijgsgevangenenkamp op. Ze namen weeskinderen op. Taizé is een oecumenische kloostergemeenschap. Vanaf de jaren vijftig kwamen er toenemend jongeren op bezoek in Taizé.

Een Engelse, Kathryn Spink, ging naar Taizé om Broeder Roger te leren kennen en een levensbeschrijving van hem te geven. Eerst was er zijn aarzeling, zelfs "onvermogen" om over zichzelf te vertellen. Waarom? "Wat van de anderen in de gemeenschap", vroeg hij. "Ik wil ze niet verpletteren onder mijn eigen persoon."

*Meditatie: Wat betekent dit om anderen niet te verpletteren onder je eigen persoon?*

We brengen nooit iets in ons eentje tot stand, zei hij verder. God gaat ons altijd voor in de gebeurtenissen die op ons afkomen. God opent de weg. God ligt aan de basis van alles. De bezieling komt van God, niet van de mensen.

*Meditatie: Vinden we in ons leven de bezieling die van God komt?*

Want mensen zijn maar middelmatig, broos. En in die aarden potten legt God de schatten van het evangelie. Intuïtie is een gave van God, vindt hij. Ze laat je God ontdekken in de anderen. "Mijn leven bestaat erin te onderscheiden wat anderen kwelt en wat ze verheugt, en dan hun lijden en hun vreugde te delen."

Door de intuïtie kun je de kern van de ander begrijpen. Daar zijn vele woorden niet voor nodig. Met het verstand kun je de ander slechts oppervlakkig begrijpen. Intuïtief herken je een weerspiegeling van God. We kennen Gods mysterie niet, maar kunnen er in ons leven toch iets dichterbij komen.

*Meditatie: Vinden we dat we dichterbij Gods mysterie komen in ons leven?*

God voelen we aan met het hart, niet met de rede. Geloven is God waarnemen met het hart, niet met de rede. Wat broeder Roger aansprak was de vrijheid en de creativiteit die je in het evangelie ontdekt.

*Meditatie: Ontdekken we vrijheid en creativiteit in het evangelie? Wat en hoe?*

Over moeilijkheden in het leven zegt hij: "Als het begint te onweten en er haast geen licht meer aan de hemel is, dan moet je je niet op jezelf terugplooiën. Dan ga je beter op zoek naar het hart dat voor allen openstaat en dat door de moeilijke momenten heen in ons geboren wordt. Op zulke momenten kunnen

we iets van onze innerlijke waarheid ontdekken, een stukje van wat onze persoon uitmaakt. Van dat ogenblik af gaan we ernaar verlangen de anderen te begrijpen en bij hen te zijn. Niet om hun raad te geven, want dan lopen wij het risico ons zwaar te vergissen, maar om met hen mee te gaan en naar ze te luisteren.”

*Meditatie: Ontdekken we onze innerlijke waarheid, onze persoon in tijden van moeilijkheid? En brengt zo'n ervaring ons tot medelijden met de ander?*

Over het einde van het leven sprak zijn vader wijze woorden: “Meestal weet je niet wat je in je leven hebt gedaan. Je zou er van opkijken als je ontdekt, dat hetgeen je zelf als waardevol beschouwde, voor God weinig betekenis had, en wat jou een mislukking leek, veel vrucht heeft gedragen.”

*Meditatie: Wanneer ons leven tot een einde komt, waarin zullen we de vrucht van ons leven vinden?*

**Yolanda Dreyer**

### **Bloemen in de kerk**

Sinds 14 februari zijn wij weer begonnen aan de wekelijk erediensten. Iedere week brengt een vrijwilligster een mooie bos bloemen om de eredienst op te luisteren.

### **Onze dank aan alle vrijwilligsters die iedere week bloemen meebrengen!**



Na afloop van de dienst geven wij de bloemen aan iemand die ziek is, een geliefde is verloren of een grote feest of mijlpaal vieren:

- op zondag 14 februari gingen de bloemen naar Janny en Ina Pol die op 10 februari hun 60<sup>ste</sup> huwelijksverdenking mochten vieren
- op zondag 21 februari gingen de bloemen naar Catrien de Wee die op 26 februari haar 97<sup>ste</sup> verjaardag mocht vieren
- op zondag 28 februari ging het plantje naar Joke de Jong die op 1 maart jarig was en heel veel werk voor de diaconie doet

### **Diaconie project voor 2021**

Wij willen graag wat extra aandacht geven aan een groep ouderen mensen in Park Sorg centrum. Van de 320 inwoners van de centrum zijn er ongeveer 70 inwoners die extra hulp en ondersteuning nodig hebben, zij krijgen geen hulp van familie of vrienden. Deze inwoners, mannen en vrouwen, hebben maandelijks toilet artikelen en snoepgoed en kleding nodig.

Als u het kan veroorloven en wil helpen kunt u extra boodschappen meenemen wanneer u voor uw eigen gezin inkopen doet. U kunt een of meerder artikelen kiezen van de volgende lijst. Alles is van harte welkom, er is geen bijdragen die te klein of onbelangrijk is. U kunt het meebrengen naar de kerk en aan Joke of Hanja geven.

- Bad zeep
- Toilet papier
- Tandpasta
- Shampoo
- Deodorant
- Scheermesjes en scheerschuim
- Body lotion en hand crème
- Body en hand wasmiddel
- Ensure
- Papieren zakdoekjes
- Keukenrol
- Koffie, thee en suiker
- Melkpoeder of long-life melk
- Koekjes, snoepjes, chocola, chips
- Warme drankjes: soep, Milo, chocolademelk
- Sokken en beanies
- Pyjamas en ondergoed
- Sjaals en truien

## **Joke de Jong**

### **Alles over de veertigdagentijd op een rijtje**

De betekenis van de lijdenstijd, inclusief tips om te vasten (in 2021 van woensdag 17 februari tot zaterdag 3 april).

### **Wat kun je doen tijdens de Veertigdagentijd? Hoe kun je de Vastentijd op een mooie manier invullen? Hier praktische adviezen.**

De Veertigdagentijd (ook wel vastentijd of lijdenstijd) zijn de veertig dagen voor Pasen. Veel christenen vasten in die periode op de een of andere wijze: ze minderen of stoppen zelfs helemaal met een bepaalde luxe, zoals vlees, alcohol of tegenwoordig ook social media.

### **Wat gebeurt er allemaal in de Veertigdagentijd?**

De vastentijd begint op een woensdag, die Aswoensdag heet. Dat 'as' komt van een katholieke gewoonte: de priester strijkt dan met as een kruisje op je voorhoofd.

De laatste week van de lijdenstijd is het hoogtepunt: deze heet de Goede Week. In veel kerken is dan elke dag een bijeenkomst, op z'n minst op de vrijdagavond en de zondagochtend.

De laatste dagen van deze week zijn het belangrijkste. De donderdag is Witte Donderdag, waarop Jezus' laatste maaltijd wordt herdacht. De vrijdag heet Goede Vrijdag, waarin Jezus' kruisiging centraal staat. De zaterdag wordt Stille Zaterdag genoemd, omdat die dag Jezus gestorven was. De zondag is van deze dagen de laatste en de allerbelangrijkste: dit is Pasen, de dag dat Jezus opstond uit de dood.

### **Waarom duurt de vastentijd veertig dagen?**

Het zijn eigenlijk 46 dagen, omdat de zondagen niet mee worden geteld: de zondag is namelijk een feestdag en dan hoef je niet te vasten.

Veertig is gekozen omdat het in de Bijbel een belangrijk getal is: het staat voor 'een volle generatie'. Veel vrouwen kunnen na hun veertigste namelijk meestal geen kinderen meer krijgen. Dan begint er dus symbolisch een nieuwe generatie. Ook waren in die tijd veel ouders rond de veertig als hun oudste kinderen het huis uit gingen.

In de Bijbel komt het getal veertig regelmatig terug. Noach wachtte bijvoorbeeld veertig dagen voordat hij uit zijn boot stapte. Mozes verbleef veertig dagen op de Sinaïberg en kreeg toen pas de Tien Geboden. Elia zwierf veertig dagen in diezelfde omgeving en ontmoet dan God. Bij Jezus komen deze verhalen samen als hij zelf ook veertig dagen zich terugtrekt in een woestijn. Daar worstelt hij enorm met zijn roeping, maar uiteindelijk staat hem alles helder voor de geest en begint hij zijn publieke optreden.

Telkens dus een periode van veertig dagen waarin een persoon in de Bijbel intens zoekt, maar een nieuw leven met God vindt. Dat wordt als het ware 'nagespeeld' in de Veertigdagentijd: de christenen zoeken God en hopen hem uiteindelijk te vinden.

### **Waarom vasten veel christenen in deze periode?**

Vasten is een soort trainen. Net zoals je in de sportschool het jezelf kunstmatig een beetje lastig maakt om zo je spieren te ontwikkelen en je conditie te verbeteren. Zo is vasten een methode om jezelf geestelijk een beetje onder druk te zetten om zo je spirituele uithoudingsvermogen te vergroten.

Bij vasten gaat het dus niet om spierkracht, maar om wilskracht. Door jezelf iets kleins te ontzeggen train je je vermogens om in het algemeen meer door te zetten en nee te zeggen.



## Hoe kun je vasten?

Vasten kan op allerlei manieren: de clou is dat je jezelf een periode iets ontzegt wat je graag wilt. Denk aan het minderen of volledig stoppen van alcohol, suiker, social media, tv, beleg, tussendoortjes.

Traditioneel is de zondag trouwens de uitzondering: dan hoef je niet vasten, want dat is een feestdag.

## De Veertigdagentijd gaat ook over bezinnen, hoe doe je dat?

Er zijn altijd talloze 'leesroosters' verkrijgbaar rond de Vastentijd: boekjes met Bijbelteksten die thematisch zijn geordend en daarbij een gedachte.

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/02/alles-over-de-veertigdagentijd-op-een-rijtje>

## Tranquillitas

*Tranquillitas, -tatis (f): Rus, stilte, kalm weer, gemoedsrus, kalmte. So lui die woordeboekinskrywing. Tranquillitas is ook iets wat plaasvind in Gemeente Kempten tussen 17:00 en 18:00 elke tweede Woensdag van die maand.*

Dit het so gebeur: Elke maandeinde herinner ek die gemeente per WhatsApp dat hulle tog asseblief moet onthou om hul dankoffers betyds oor te betaal. Toe ons nie eredienste kon hou onder die swaarder Vlak 3-inperkings nie, was die enigste manier eintlik om dit te doen deur 'n elektroniese bankoordrag.

Amanda, 'n lidmaat, kom met 'n blink voorstel. Kan ons nie die laaste Vrydag van die maand vir 'n uur die kerkgebou oopmaak sodat dié wat wil, hul offergawekoevertjies kan bring nie? So gesê, so gedaan. Maar die plan kry toe meer lewe. Ons briljante orreliste, Sandra, kry onttrekkingsimptome omdat sy so min die orrel kan bespeel en sy bied aan om vir die uur te kom speel sodat mense ook 'n paar minute net rustig kan sit en luister. Vrydag 29 Januarie maak ons toe so tussen 13:00 en 14:00.

Ek sit die uur daar en luister na die orrelspel, praat hier en daar met 'n lidmaat wat 'n koevertjie bring. Dié wat die tydjie meegemaak het, dring aan dat dit nie tot 'n einde kom toe ons weer eredienste kon hou en die lidmate die geleentheid het om Sondae hul dankofferkoevertjies te bring nie. So word Tranquillitas gebore.

Ons is geseën met 'n paar meesterlike solosangers in die gemeente, en hulle en Sandra span saam om 'n program van orrelspel en sang wat 60 minute duur, saam te stel. Ek sê vir die koster ek sal sommer oop- en toesluit, dan hoef hy nie na werk te jaag om betyds te wees nie. Trou aan my aard, doen ek alles op die laaste nippertjie, maar vyfuur op die kop begin Sandra speel en Hardus sing.

Ek kry my sit en soos die een lied op die ander volg, ervaar ek twee emosies. Eers voel ek hoe ek begin leeg word. Die gejaagdheid om alles reg te kry, die amper

permanente knop-op-die-maaggevoel wat die pandemie veroorsaak, sytel by my uit en ek raak stil, rustig.

Maar dan kom daar 'n ander gevoel: Die klanke van Die Himmel Rühmen, die woorde van Nader, my God, by U en nog ander verruklike liedere begin my vol maak. Ek voel 'n stuk kalmte in my groei, gemoedsrus vul my.

Eers toe Hardus afsluit met die Onse Vader, kom ek agter dat ek vir 'n volle uur doodstil gesit het in een posisie op dieselfde harde kerkbank wat my normaalweg na 15 minute laat rondskuif want ek word lam van die lang sit...

Ons is nie baie mense saam nie, 'n stuk of 12. Maar ek het almal mooi dopgehou. Almal het stil gesit en die musiek ingedrink. Hier en daar het 'n traan oor 'n wang gerol. Party het saamgewieg as 'n ou bekende soos Wat 'n vriend het ons in Jesus opklink. Maar toe ons uitstap, het almal, maar almal, se oë bokant die maskers geskitter met nuwe lewe, vars rustigheid. Die tam oë waarmee ons ingestap het, was iets van die verlede.

Snaaks dat 'n leë kerkgebou, gevul net met musikale note, 'n mens so kan aangryp. Daar was nie 'n enkele gesproke of gepredikte woord nie. Ek, vir een, was intens bewus van die teenwoordigheid en die werking van die Heilige Gees. Dié stukkie Tranquillitas het my van voor af laat beleef: Rus, my siel, jou God is Koning.

### **Ds Etienne Fourie, Kempton**

[https://nhka.org/wp-content/uploads/2021/02/Blitspos-2021\\_02\\_18.pdf](https://nhka.org/wp-content/uploads/2021/02/Blitspos-2021_02_18.pdf)

### **Van wuhanshake tot vaccinwappies, coronataal zal ons vocabulaire nog lang beïnvloeden**

Gewoonlik is de jaarlijkse woordenaanwas gevarieerd en hebben de neologismen betrekking op de meest uiteenlopende zaken, zoals economie, technologie, politiek, het dagelijks leven, toerisme en entertainment. Dat was het afgelopen jaar wel anders. Sinds eind februari 2020 oogt de uitbreiding van onze woordenschat als een monocultuur.

Al een jaar lang heeft het overgrote deel van onze nieuwe woorden namelijk betrekking op het vermaledijde virus (wuhanvirus, wildedierenvirus, SARS-CoV-2), de ziekte die daardoor veroorzaakt wordt (corona, covid, covidtenen, postcovid syndroom), de lockdown in al zijn gedaanten (intelligente lockdown, jojolockdown), de ziektepreventie (elleboogniezen, kuchscherms, plexiglassamenleving), de emoties eromheen (hoest-, nies- en winkelschaamte), de anderhalvemetersamenleving, de testsamenleving, de race naar het vaccin (vaccindiplomatie, -nationalisme) en de langverwachte exit uit de lockdown (coronadashboard, test- en prikstraat, prikpas).

Tussendoor had de samenleving dan ook nog eens last van virus- en vaccinwappies die achter de pandemie, pardon plandemie, een heus complot zien: *the Great Reset!*

### **Duizenden prozaïsche woorden**

En dan te bedenken dat het woord coronapandemie pas op 26 februari 2020 zijn debuut in een Nederlandse krant maakte. Nog geen half jaar later hadden we al een coronawoordenschat met duizenden prozaïsche woorden van het type corona-app en zelfsurveillance, met Engelse leenwoorden als social distancing, maar ook met speelsere talige vondsten als coronakilo's, leunstoelviroloog, pandemiepuppy, quarantinderen (tinderen terwijl je in quarantaine zit) en raamvisite.

Zijn die nieuwe woorden en uitdrukkingen van 'het nieuwe normaal' niet meer dan een rimpeling in onze taalgeschiedenis waarvan de sporen snel weer zijn uitgewist? Of zal de coronapandemie onze woordenschat veel langer beïnvloeden?

Dat laatste valt te vrezen: duidelijk is dat het coronavirus – al dan niet in gemuteerde vorm – voorlopig niet verdwijnt, waardoor testen, vaccineren, het behandelen van (post)coronapatiënten én de afstandssamenleving nog wel even zullen blijven zorgen voor nieuwe woorden, waarvan een deel ongetwijfeld zal beklijven. Onze coronawoordenschat is dan ook nog volop in ontwikkeling.

### **Ton den Boon**

<https://www.trouw.nl/cultuur-media/van-wuhanshake-tot-vaccinwappies-coronataal-zal-ons-vocabulaire-nog-lang-beinvloeden~b12b8f51/>

### **Wandelen met Paulus en Luther**

*Bijna iedere dag denk ik even aan Luther. 'Dat is logisch,' zult u zeggen, 'met zijn reformatorische achtergrond denkt Andries natuurlijk regelmatig aan Luther en Calvijn.' Dat klopt, maar nu zit het anders.*

Mijn vrouw en ik wandelen namelijk iedere dag zo'n vijf kilometer in het bos en over de heide. Dat deden we al op onregelmatige basis, maar nu doen we het gestructureerd. Dat moet namelijk van de ic-artsen. Het advies: iedere dag wandelen (of op een andere manier bewegen) en je BMI onder de 25 houden. Zeker als een wat oudere man.

En daarnaast vinden we het heerlijk samen. Het is geen opgave. In 1510 maakte Luther, hij was toen 27, vanuit Duitsland een voetreis naar Rome. Iedere dag liep hij veertig kilometer. Niet alleen over vlak land, nee, hij moest de Alpen over! Vandaar dat ik uit bewondering zijn naam vaak noem. Wat een tocht.

Maar Paulus schrijft in het jaar 55: 'De lichamelijke oefening is tot weinig nut.' Wat nu? Stoppen met wandelen? Maar deed hij zelf ook niet aan lichamelijke oefening? Als er iemand wandelde, was hij het wel. Samen met Silas en anderen heeft hij een paar keer heel West-Turkije en Griekenland door gewandeld, ik vermoed ook zo'n veertig kilometer per dag. Zijn BMI zal zeker onder de 25 zijn geweest.

In de tekst uit 1 Timoteüs zal hij het over topsport hebben gehad, niet over wandelen.

Trouwens, als je erop let, wordt er in de Bijbel veel gewandeld. Dat is natuurlijk logisch, want wat moest je anders? Vandaar dat 'wandelen' nog weleens als metafoor wordt gebruikt. Dezelfde Paulus spoort ons namelijk wél aan om te 'wandelen in de liefde'. En begint het boek Psalmen niet met de uitspraak 'Gelukzalig is de man die niet wandelt in de raad der goddelozen'?

Wandelen is dus eigenlijk een Bijbelse opdracht. En zo zou ik tijdens het wandelen zachtjes kunnen neuriën: 'Ik wandel in het licht met Jezus...'

**Blog van Andries Knevel – theoloog en schrijver**

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/02/wandelen-met-paulus-en-luther>

**Waardeert elkaar, gij Nederlanders!**

*Weet jij de nummer 1 reden waarom relaties stuklopen, werknemers ontslag nemen en vrijwilligers afhaken? Gebrek aan waardering, is het antwoord. Reden genoeg voor Hans Poortvliet om voor de negentiende keer de Nationale Complimentendag te organiseren.*

Het schijnt in onze volksaard te zitten; wij Nederlanders zijn goed in het aanwijzen van wat er fout is, maar niet zo bedreven in zeggen wat er wél goed is. 'Jammer!', volgens Hans Poortvliet, 'want juist in deze uitdagende tijden kunnen we wel wat extra positivisme gebruiken'.

**Geheugensteuntje.**

Maar Poortvliet is níet gaan klagen; integendeel, hij organiseert de Nationale Complimentendag. Zijn we zo hardleers, dat we dit jaar al de negentiende dag meemaken? Poortvliet: 'Helaas uiten we kritiek het hele jaar door meestal moeiteloos, maar hebben we nogal eens moeite met het tonen van waardering voor de dingen die wél goed gaan. Als we ze al zien! Want daar begint het natuurlijk mee. Zie de Nationale Complimentendag dan ook maar als een geheugensteuntje om daar eens wat vaker bij stil te staan en mensen jouw waardering te tonen.'

**Positieve woorden**

William James, een Amerikaanse psycholoog, heeft gezegd: *De diepste menselijke behoefte is de behoefte om gewaardeerd te worden.* Waardering en oprechte

aandacht, twee 'zaken' die niet te koop zijn, maar de mens wel het diepst raken. IJs smelt, muren vallen om, donkere wolken klaren op, verdorde plantjes bloeien op. Natuurlijk gebeurt dit niet allemaal al na één dag 'extra aandacht', maar volgens Poortvliet kan het geen kwaad om eens een dag wat langer bewust stil te staan bij de *impact* van positieve woorden uitspreken naar een ander.

### **Bijbel**

Poortvliet is overigens niet de eerste die aandacht vraagt voor het geven van complimenten. De Bijbel staat vol met oproepen om 'je tong' op een opbouwende manier te gebruiken, zie bijvoorbeeld:

- *De juiste woorden op de juiste tijd – Hoe voortreffelijk is dat* (Spreuken 15:23)
- *Woorden hebben macht over leven en dood* (Spreuken 18:21)
- *Kalme woorden zijn een levensboom, een valse tong vernietigt de geest* (Spreuken 15:4)
- *Laat geen vuile taal over uw lippen komen, alleen goede en waar nodig opbouwende woorden, die goeddoen aan wie ze hoort* (Efeziërs 4:29)
- *Schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugzaam is en lof verdient* (Filippenzen 4:8)
- *Maar iemand die profeteert spreekt tot mensen, en wat hij zegt is opbouwend, troostend en bemoedigend* (1 Korintiërs 14:3)

### **Drie mensen**

Poortvliet verzoekt iedere Nederlander ook dit jaar weer om op vandaag, maandag 1 maart 2021, aan minimaal drie mensen in je omgeving een oprecht en welgemeend compliment te geven. "Zo creëren we met elkaar de meest positieve dag van het jaar! Gratis en voor niets, want het uitspreken van een mooi compliment kost niets, het effect ervan is echter onbetaalbaar."

Ben je nog wat sceptisch, of heb je geen idee hoe je een compliment moet geven? Er is gezorgd voor [inspiratie](#) en een mooie [handleiding](#) met zes tips om complimenten te geven. En onthoud: woorden vervangen door een cadeau is dus geen optie.

### **Compliment ontvangen**

Ai... ben je aan het eind van deze dag een volleerd complimentengever, blijkt het ineens een vak apart te zijn om complimenten te *ontvangen*. Gaan we het compliment afzwakken, of wegwuiven, of verklaren. Niet doen! 'Haal het goed bedoelde compliment van een ander niet onderuit', zegt Poortvliet, 'Gewoon oprecht 'dank je wel!' zeggen. Niets meer en niets minder!'

<https://visie.eo.nl/artikel/2021/03/waardeert-elkaar-gij-nederlanders>

<b>Dienstrooster maart 2021</b>			
	<b>Zondag 7 maart</b>	<b>Zondag 14 maart</b>	<b>Zondag 21 maart</b>
<b>1</b>	Jan Willem Hoorweg	Frouk Smal	Eddie de Jong
<b>Bloemen</b>	Ellen van der Kuil	Ina Pol	Joke de Jong
	<b>Zondag 28 maart</b>	<b>Vrijdag 2 april</b>	<b>Zondag 4 april</b>
<b>1</b>	Ina Tanzer	Tanya van Wyk	Ferry vd Kuil
<b>Bloemen</b>	Hanja Kettner	Geen bloemen	Ellen vd Kuil

Onze getallen zijn nu nog minder vanwege corona, er is niet heel veel speling om uitgebreide roosters samen te stellen. Ik zet alleen maar namen in voor dienstdoende ouderling en bloemen, de rest doen wij dan met vrijwilligers – wie er ook al is op die zondag. Laat het mij weten als u graag bloemen wil brengen of de schriftlezing wil doen op een zondag.

<b>Agenda maart 2021</b>		
Dinsdag 2 maart	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
Zondag 7 maart 3 <sup>de</sup> Lijdenszondag	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
Dinsdag 9 maart	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
Zondag 14 maart 4 <sup>de</sup> Lijdenszondag	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer Koffiedrinken
Dinsdag 16 maart	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
Zondag 21 maart 5 <sup>de</sup> Lijdenszondag	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
Dinsdag 23 maart	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
Zondag 28 maart Palmzondag	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
Dinsdag 30 maart	9h30 – 13h30	Kerkkantoor
Vrijdag 2 april – Goede Vrijdag	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer
Zondag 4 april - Paasfeest	10h00	Eredienst Ds Y Dreyer

<b>Verjaardagen 2021</b>		
<b>Maandag 1 maart</b>	Joke de Jong	0724433535
<b>Maandag 1 maart</b>	Yulandi Knoester	0741306852
<b>Dinsdag 2 maart</b>	Gitta Leeuw	0126612247
<b>Vrijdag 12 maart</b>	Milton Webber	
<b>Woensdag 17 maart</b>	Jan-Willem Hoorweg	0825570047
<b>Zaterdag 20 maart</b>	Klaas-Jan Leeuw	0725674089
<b>Maandag 22 maart</b>	Marco Bianchi	
<b>Woensdag 24 maart</b>	Rubens Andeweg	

<b>MARANATHA KERK</b>	
<b>Webadres</b>	<a href="http://www.nlgemeente.co.za">http://www.nlgemeente.co.za</a>
<b>Facebook</b>	<a href="http://tinyurl.com/FBMaranatha">http://tinyurl.com/FBMaranatha</a>
<b>Straatadres</b>	Sherborneeweg 3, PARKTOWN
<b>Postadres</b>	Nederlandssprekende Gemeente Postbus 84552 GREENSIDE 2034
<b>Predikante</b>	<b>Ds Yolanda Dreyer</b> 012 348 9850 / 082 893 2104 yolanda.dreyer@up.ac.za
<b>Kerkkantoor</b> <b>Dinsdag ochtend</b> <b>9h30 – 13h30</b>	Jan-Willem Hoorweg 011 726 1409 / 082 557 0047 nlgemeente@mweb.co.za
<b>Bank Details</b>	Beneficiary: Ned. Hervormde Kerk Nedbank Current Account 1979 316872 Branch: Nedbank Fox Street, Code 190805 Code 198765 for online payments
<b>Scriba</b> <b>Redactrice Mare</b>	Ellen van der Kuil 011 478 1082 / 083 626 3272 evdkuil@gmail.com
<b>Scriba Registratie</b>	Hanja Kettner 012 654 7692 / 082 546 8471 hanja.kettners@vodamail.co.za
<b>Kassier</b>	Marco van Wieringen 011 442 9696 marcovw@mweb.co.za
<b>Koster</b>	Ferry van der Kuil 011 478 1082 estruct@iafrica.com
<b>Organist</b>	Johan van Staden 082 928 5874 jvstaden@webmail.co.za