

DE BOOM AAN DEN WATERKANT



De Zwitsersche predikant Walter Lühti haalt in een overdenking over de woorden van Psalm 1, die spreken van den boom, die geplant is aan waterbeken, een eenvoudig liedje aan, dat in het kanton Appenzell wordt gezongen, en dat vrij vertaald aldus luidt:

„Alle leven vloeit uit U,
en doorstroomt in duizend beken
alle streken;
en allen spreken:
Uwer handen werk zijn wij.”

Het oude volksgeloof, dat in dit simpele liedje zoo krachtig tot uiting komt, schijnt in onzen tijd niet meer te gelden. Tegenwoordig zegt men niet meer in alle streken: „Uwer handen werk zijn wij.” Men kan het wel zonder God.

De ideaal-mensch van onzen tijd is de mensch, die het doet uit eigen kracht. Maar hij is als de rank van den wijnstok, die op de onzinnige gedachte kwam, zich los te maken van den stam en toch vrucht te willen dragen.

In Joh. 15, het hoofdstuk van den wijnstok, zegt Jezus zeven maal, dat wij in Hem moeten blijven. Doch dat is het juist, wat wij niet willen. Wij willen liever onzen eigen weg gaan. Wij hebben de levensdraden doorgesneden. Nu kan het leven uit God niet in ons stroomen.

De kracht Gods stroomt niet meer in duizend beken door de wereld. De beddingen liggen droog. Daarom ziet het er met de menschheid zoo angstig somber uit. Daarom is er nu oorlog en vernietigt Europa zichzelf in een zinnelooze vernietiging.

Ook in ons persoonlijk leven zijn de beken uitgedroogd. Hoe dikwijls vergeten wij, dat alle leven vloeit uit God en dat wij zonder Hem niets kunnen doen! Of liever, wij doen heel veel, maar alles wat wij zonder Hem doen, is niets, al doen wij nog zoo ons best. Of, zooals de onlangs overleden Ds te Winkel het eens in een preek uitdrukte: ons leven is als een groote algebraïsche vorm met vermenigvuldigingen en deelingen, met haakjes en accoladen en met machten en ingewikkelde wortelvormen, en achter dat alles staat dan = 0.

Dit alles is niet van vandaag of gisteren. Van de oudste tijden af zijn er menschen geweest, die meenden God niet noodig te hebben. Maar het begint nu eerst meenens te worden.

De takken worden nu grondig van den wijnstok losgemaakt.

Men maakt 4-jaren plannen en 5-jaren plannen. Groote rijken en machtige economische stelsels worden opgebouwd. Men doet geweldige pogingen om maar zonder contact met den wijnstok vruchten te dragen.

De mensch kan alles zelf. Hij heeft de natuur niet meer noodig en hij heeft God niet meer noodig.

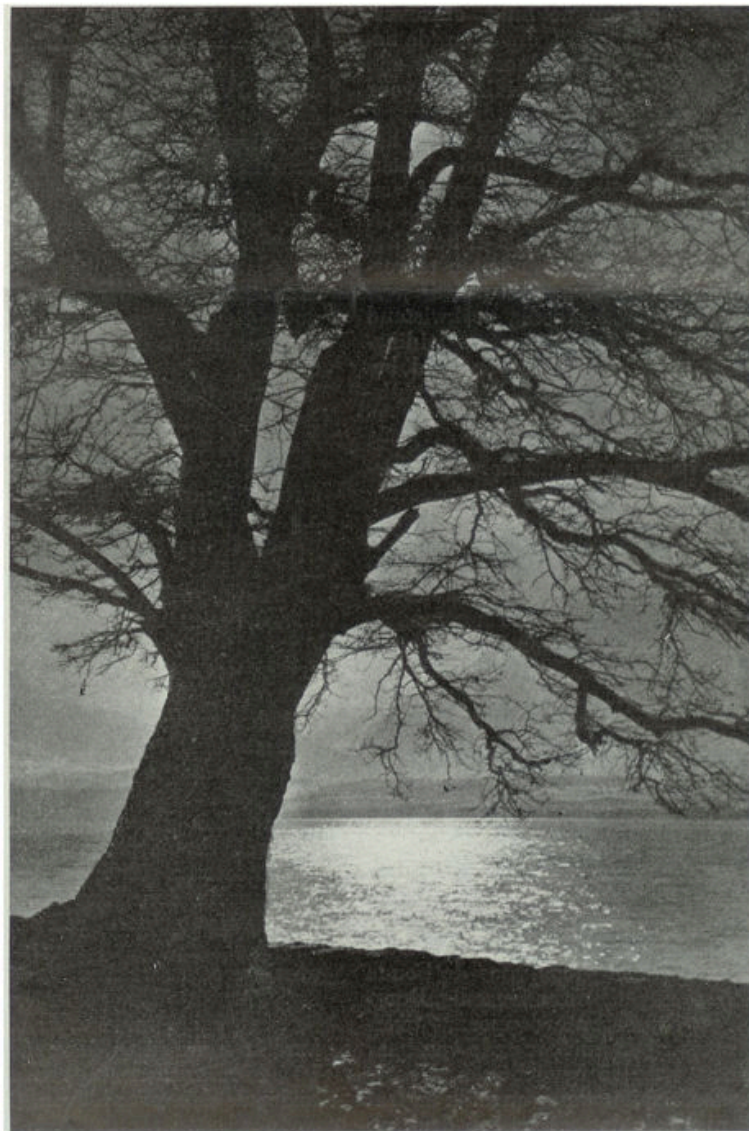
„Alle leven vloeit uit ons
en doorstroomt in duizend beken
alle streken;
en allen spreken:
onzer handen werk zijn wij.”

Dit is het evangelie van het nieuwe heidendom. Er is geen plaats meer voor God. De Christelijke kerk wordt in een hoek gedrukt. Zij heeft haar tijd gehad. Ter zijde van den triomftocht van de nieuwe goden van den tijd, van de nieuwe wereldmachten, staat een arme, machteloze kerk. Wie zal het in dezen tijd winnen? Wiens vruchten zullen eeuwigheids-waarde hebben?

Zullen het de vruchten zijn, die de totalitaire wereldmachten met groote energie en door een luidruchtige propaganda naar voren brengen?

Of zullen het de vruchten zijn, die in de verborgenheid door God worden gekweekt in die oude, machteloze kerk?

De tijd zal dit openbaren. Wij behoeven slechts te wachten. Eenmaal zal het woord worden vervuld, dat wij hen aan hun vruchten zullen kennen. Walter Lühti ziet in Openbaring



22 de vervulling van het Appenzeller berglied.

„En hij toonde mij eene rivier van water des levens, helder als kristal, ontspringende uit den troon van God en van het Lam. Midden op haar straat en aan weerszijden van de rivier staat het geboomte des levens, dat twaalf maal vrucht draagt, iedere maand zijn vrucht gevende.” (Openb. 22 : 1 en 2. Vert. N.B.G.)

Dit is het, wat ook bij ons het geval moet zijn: vrucht geven op zijn tijd. Ons leven zal ledig en doelloos zijn, wanneer wij niet zijn als vrucht-

boomen, geplant aan den stroom, die uitgaat van den troon van God en stroomt door de wereld en door de tijden. Die stroom stroomt ook door onzen tijd, al is onze levensbeek vaak droog.

De menscheid, die de beken heeft afgedamd, is wanhopig vastgelopen. Europa holt naar den ondergang.

Er is nog maar één troost: God is er en het einde is in Zijn hand. De macht van het booze schijnt overweldigend. Voor den levensstroom is geen plaats meer.

Maar God is machtig om alle dam-

men en dijken, die wij menschen hebben opgericht, door den aanzwellenden levensstroom te doorbreken. Aan elken boom, die thans kwijnt aan een uitgedroogde beek, zullen dan nieuwe levenssappen toevloeien. Uit de dorheid der verwoesting bloeit nieuw leven op.

Zou dit onbereikbaar zijn? Ik geloof het niet, want wij weten, dat God het laatste woord heeft.

De mensch, die het doen wil in eigen kracht, zal vergaan.

Alleen, wie in Hem blijft, zal vrucht kunnen dragen. Dr ir H. G. v. B.

DE KOUDE AFWASSCHING EN AFBETTING

In onze dagen bestaat er nauwelijks iemand, die er aan twijfelt, dat een hoofdoorwaarde voor een goede gezondheid bestaat in een absolute reinheid van het lichaam. Stof in de longen, stof op de huid, onzuiverheden op het hoofd, onverzorgde nagels en een verwaarloosd gebit zijn de zekerste voorbereidingen voor allerlei kwalen en ziektesymptomen. De moderne mensch en niet het minst de heldere Hollander lacht wellicht fijntjes bij den aanhef van dit opstel. Eere, wien eere toekomt, ons volk doet al jaren zijn best, het vuil uit alle hoeken en gaten te verwijderen; het is van nature prettig vertrouwd en overmoedig verkwistend met het heldere duin- en leidingwater. Wat de volksgezondheid betreft, prijkt Nederland in de statistiek bovenaan.

Toch getuigt al het geplas en overdadig gebruik van dit kostelijke element niet van een juiste waardeering van het water. Met een belangrijk mindere hoeveelheid valt wellicht meer te bereiken. Laten wij nagaan, hoe wij ons lichaam door allerlei afwasschingen tot een zoo hoog mogelijke graad van gezondheid kunnen brengen. De bedoeling van deze wasschingen is, de reactieve krachten van het lichaam te oefenen, met andere woorden: om door actie enerzijds een krachtige reactie anderzijds te ontwikkelen.

Bij elke afwassching is het raadzaam, een korte koude afbetting van het gelaat te doen voorafgaan. Alle plaatselijke koude wasschingen werken afleidend en opwekkend.

Om meer dan één reden is het gebruik van een spons voor de koude afwassching afkeurenswaardig. Doordat zij teveel water opneemt, overstromt zij de huid, in stede van haar alleen maar te bevochtigen. Voorts verdeelt zij het water ongelijk en laat zij niet toe, dat tevens een druk op

EEN EENVOUDIGE GENEESKRACHTIGE AANWENDING

de huid wordt uitgeoefend. Het middel, de afwassching, behoort het organisme niet zelf op te wekken, doch het zij slechts de aanleiding tot een spontane betere werking daarvan, overeenkomstig de wetten der natuur-geneeskunde.

In plaats van de zachte en veerkrachtige spons kiezen wij voor ons doel liever een soepelen, nogal grooten linnen doek of grove handdoek.

Wij dompelen deze in het koude, frissche water, zoodat hij dit gelijkmatig opneemt, en wringen hem tamelijk stevig uit. De vier hoeken slaan wij nu naar binnen zoodat zij a.h.w. met een plat en stevig kussen te vergelijken is. Met den doek kunnen wij snel een groot gedeelte van de huid bevochtigen. Indien de doek bovendien nog een weinig stug is, zal men des te beter overal de poriën der huid treffen, wanneer men met elke streek eenigen druk uitoefent. Ook het wasschen van de huid met de natte hand is wel aan te bevelen.

Het beste oogenblik om tot de wasschingen over te gaan is bij het wakker worden des nachts of wel een uur vóór het opstaan des morgens. Men moet zich echter niet opzettelijk hiervoor in den slaap laten storen. Is men niet gewoon, zelf tijdig wakker te worden, dan late men zich een uurtje vroeger wakken. Voordat men met het wasschen begint, moet het lichaam egaal warm zijn; het beste bereikt men dit, door eerst een 10 à 15 tal minuten tot aan het hoofd onder de dekens te blijven. Ook zelfs wanneer men meent reeds te zwee-

ten, is dit nog aan te bevelen, daar de hitte vooral gelijkmatig moet zijn. Onder de halfwasschingen onderscheidt men de *boven- en onderwassching*. Hiervan omvat de eerste het bovenlichaam tot aan den gordel; men begint steeds met de handen en armen. Den rug tusschen de schouders wassche men niet met een zaagbeweging van den doek, doch spreide hem boven en beneden tegen de schouders uit.

Tijdens de oefeningen make men zooveel mogelijk spierbewegingen, omdat de verhooging van den bloedstroom de reactie nog bevordert. De *onderafwassching* strekt zich uit van den gordel af tot aan de voetzolen. Men zet den hiel stevig op den grond, bevochtigt de teenen, vervolgens het been tot aan de knie, gaat dan tot aan de heup en tenslotte tot aan het onderlijf. Telkens doet men na elk onderdeel dezelfde bewerking aan de andere zijde, dus rechts en links onmiddellijk na elkander. Hierdoor verkrijgt men een gelijkmatige reactie. Een *middenwassching* van den buik en de lendenen wordt één of twee malen aangewend.

Plaatselijke wasschingen met wrijvingen bestaan hieruit, dat men het lichaamsdeel eerst zacht met de droge hand wrijft en pas daarna bevochtigt.

De toestand van den patiënt bepaalt welke deelen zoo behandeld moeten worden. Zij, die met een dergelijke kuur aanvangen, en zwakke en gevoelige naturen bezitten, gaan langzaam te werk en nemen slechts deel na deel, zoodat zij wel een week noodig hebben vóórdat het geheele lichaam behandeld kan worden. Zij nemen b.v. den eersten dag de armen en beenen, den tweeden de voeten en de knieën, den derden dag de dijen, den vierden dag het onderlijf, den vijfden de borst, den zesden den rug (bovenaan) en den zevenden dag de