

[1] Broeders en susters in dit strijdperk)

Die uijt den Geest herboren zijt,

Al nae een beter aert:

Siet dat ghij wel neemt waer u tijt,

Soo de Schriftuer verclaert.

[2] Treck uijt den ouden mensche mismaeckt,

Dat vleesche met alle sijn quade lusten

versaect,

al vallet u wat seur:

Alleen dat Hemels is dat smaect,

Wort een nieuw creatuer.

[3] Ghij sijt Christo in liefden vertrout,

Siet dat ghij alle vreemde boelen schout,

als een reijne maecht:

En u alleen bij uwen bruidegom houdt,

In deuden [deuchden] hem behaecht.

[4] Met vruchten des Geest u verciert

Siet dat ghij alle boose wercken viert,

Staet daer af stil:

Bidt Godt dat hij met sijn Geest regeert

u hert en wil.

[5] En treedt doch altijd vromelijck voort,

En dringht in door den enghe poort,

Al na de schoone stadt:

En wandelt na des Heeren woort,

Ick vermane u dat.

[6] Verduldich in des lijdens pijn,

God schenkt somwijlen droevighe wijn,

[1] Broeders en zusters in dit strijdperk

Die uit de Geest (van God) herboren zijn

Met een beter(e) aard/geweten

Besteed uw tijd goed

Zoals u in de Bijbel kunt lezen.

[2] Keer je af van de 'oude valse mens'

Mijdt het vleselijke met al sijn slechte lusten

Ook al valt u dat moeilijk

Alleen het Hemelse smaakt goed

Wordt een nieuw schepsel.

[3] U bent aan Christus in liefde toevertrouwd

Let er op, dat u als een reine maagd

alle vreemde/nieuwe dingen onderzoekt

En houd het alleen op uw bruidegom (=Jezus)

Behaag hem met uw goede gedrag.

[4] Tooi u met de vruchten van de geest

Let erop, dat u alle slechte dingen mijdt

Sta hier bij stil:

Bidt God dat hij met sijn Geest

Uw hart en wil regeert.

[5] En leef altijd vroom

En ga door de smalle poort (van de hemel)

naar de mooie stad (= de hemel)

En leef naar Gods woord

Ik raad u dat dringend aan.

[6] Wees geduldig in het lijden

Soms schenkt God droevige wijn

Den sijnen hier:

Een Christen moet beproefet sijn,

Als goud doort vier.

[7] Broederlijck tegens elck anderen ghesint,

Dat quaet al door dat goede verwint,

Niemand en haat,

Siet dat ghij u vijant bemint,

die u doen quaet.

[8] Neemt in danck dit cleijn berecht,

Ik heb u dit ten besten ghedicht,

Uut lijfden bestaen:

Och oft ghij mocht worden ghesticht,

Door dit cleijne vermaen.

Voor de zijnen hier:

Een christen moet worden beproefd

Zoals goud door vuur.

[7] Wees elkaar broederlijk gezind

Overwin het kwade door het goede,

Haat niemand

Hebt uw vijanden, die u kwaad doen

Lief.

[8] Neem deze kleine aanwijzing in dank aan

Ik heb u dit zo goed mogelijk geschreven

Louter uit liefde

Ach, mag u toch worden gesticht

Door deze kleine waarschuwing

***“Jan Arentsz’ Vermaanlied”,  
gevonden in het handschrift van  
Claes Baerntsz Hauwert (1636), in  
het Regionaal Archief Noord-  
Holland, te Haarlem***