



De SABBAT *wachter*

Geschiedenis

Jezus' levenswandel op aarde

Overdenking

Onze (levens)wandel

Jeugd en gezin

*Vlucht voor de verleidingen
van de Jeugd*

Studie

"Jij zal Hem vinden"

Gezondheid

*Wandelend naar een betere
gezondheid*

Recepten

*Zeven heerlijke recepten met
boekweit*

“Ik onderwijs u en leer u de weg die u moet gaan; ik geef raad, Mijn oog is op u.”

Psalm 32: 8

Bericht van de LMC

Wat zou ons diepste verlangen elke dag opnieuw dienen te zijn? Om Hem te vragen Zijn wegen aan ons te leren. Er zijn twee wegen waaruit we dagelijks kunnen kiezen: de smalle weg of de brede weg. “Ga binnen door de nauwe poort, want wijd is de poort en breed is de weg die naar het verderf leidt, en velen zijn er die daardoor naar binnen gaan; maar de poort is nauw en de weg is smal die naar het leven leidt, en weinigen zijn er die hem vinden.” (Matthéüs 7:13-14).

Christus adviseert ons met een reden de smalle weg. Deze weg leidt tot het eeuwig leven.

“Heere, maak mij Uw wegen bekend, leer mij Uw paden, Leid mij in Uw waarheid en leer mij, want U bent de God van mijn heil, U verwacht ik de hele dag. Denk aan Uw barmhartigheid, Heere en Uw goedertierenheid, want die zijn van eeuwigheid. Denk niet aan de zonden uit mijn jeugd of aan mijn overtredingen; denkt U aan mij naar Uw goedertierenheid, omwille van Uw goedheid, Heere. Goed en waarachtig is de Heere, daarom onderwijst Hij zondaars in de weg. Hij leidt zachtmoedigen in het recht, Hij leert zachtmoedigen Zijn weg. Alle paden van de Heere zijn goedertierenheid en trouw voor wie Zijn verbond en Zijn getuigenissen in acht

nemen. Omwille van Uw Naam, Heere, vergeef mijn ongerechtigheid, want die is groot. Wie is de man die de Heere vreest? Hij onderwijst hem in de weg die hij moet kiezen.” (Psalm 25:4-12)

Hoe zou onze christelijke levenswandel er het beste uit kunnen zien? We kunnen er over zingen in lied 140 uit Gezangen Zions: “U behoort mijn leven Heer, U te dienen is mijn eer;

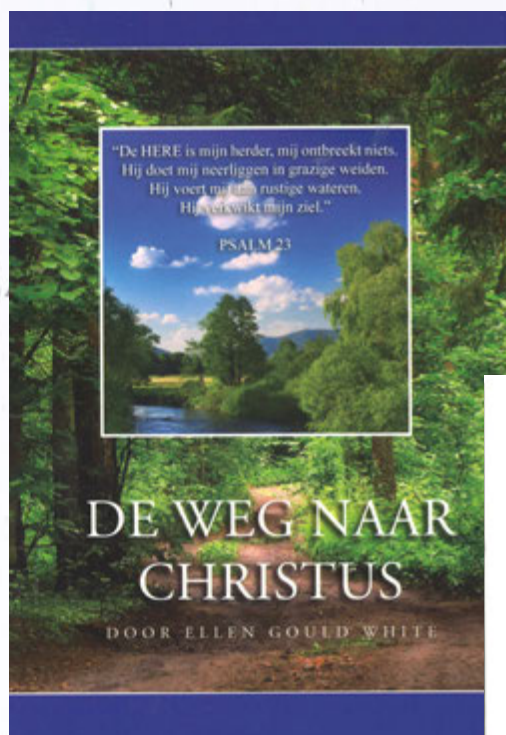
U te volgen, waar Gij leidt, Mijner ziele zaligheid.

Wijd mijn ogen, dat hun zien, elke doolweg mij doet vlien;

Wijd mijn oren, laat Uw woord, klank zijn die hun 't meest bekoort. Wijd mijn handen, maak ze sterk. Tot uw heiligen strijd en werk. Wijd mijn voeten om te gaan, waar Uw voetstap heeft gestaan. Wijd mijn stem, opdat mijn mond, zondaars winnend U verkondt; Wijd mijn tong, geef dat mijn spraak, Uw genade kenbaar maak. Wijd mijn have; goed en geld. U ten dienst zij 't al gesteld.

Toon het mijn gedrag altijd, dat Gij Heer, mijn Leenheer zijt.”

In deze editie van de Sabbatwachter lees je alles over onze geestelijke en fysieke wandel met Christus. Het is ons oprecht verlangen dat iedere lezer van deze editie kiest voor de smalle weg, en voor de weg met én naar Christus. “Ik onderwijs u en leer u de weg die u moet gaan; ik geef raad, mijn oog is op u.” (Psalm 32:8).



DE WENS DER EEUWEN



E. G. WHITE

Leestip

Deze Sabbatwachter heeft als thema onze (levens)wandel met Christus. Wil je meer lezen over het leven van Christus zelf? Dan geven we je deze twee boeken als leestip. Deze zijn te verkrijgen via het zendingshuis.

Onze Missie

Is dat de Sabbatwachter je op weg kan helpen je voor te bereiden op de komst van Jezus Christus.

Wij hopen dat de diversiteit van de artikelen en de thema's, jou dichterbij God brengt die zoveel van je houdt en die een band met jou wil opbouwen.

Al de waarheid vind je bij Hem. Wij wensen jou Gods zegen en veel studie- en leesplezier.

Sabbatwachter

Geloofsprincipes

Na Bijbelstudie is de Gemeente van Zevende Dags Adventisten Reformatiebeweging tot een aantal geloofsprincipes gekomen, waaronder de belangrijkste zijn:

De Alwetende, liefhebbende God heeft alles in het universum door Zijn Zoon Jezus Christus geschapen; de eigenaar en onderhouder van het universum.

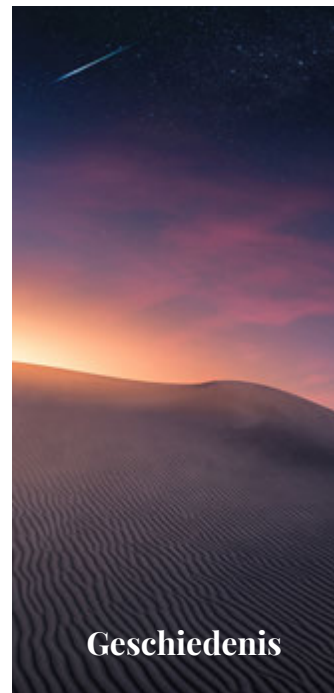
Hij nam de uitdaging op Zijn liefdevol leiderschap aan door de wereld met Hem te verzoenen door het leven, sterven en opwekken van Zijn Zoon, het vleesgeworden Woord.

De Heilige Geest, Jezus vertegenwoordiger op aarde, overtuigt van zonde, leidt ons in waarheid en geeft kracht om de ongerechtigheid te overwinnen.

De Bijbel is het verslag van Gods handelen met de mensheid en de maatstaf van alle beginselen, de tien geboden zijn een uitdrukking van Zijn karakter en het fundament van een voortgaande reformatie.

Zijn volk roept, in overeenstemming met Gods woord en onder leiding van de Heilige Geest, iedereen op om zich met God te verzoenen door het geloof in Jezus.

Bijbelse profetieën tonen dat de geschiedenis van deze aarde spoedig zal worden afgesloten met de zichtbare wederkomst van Jezus Christus als koning om diegenen tot Hem te roepen die Hem als enige Verlosser en Heer hebben aangenomen.



Geschiedenis

Jezus' levenswandel op aarde

P. 6

Bronvermelding Foto's en illustraties

Gabriel Porras
Paola Dineva
Jasmine Gessner
Pixabay/Unsplash



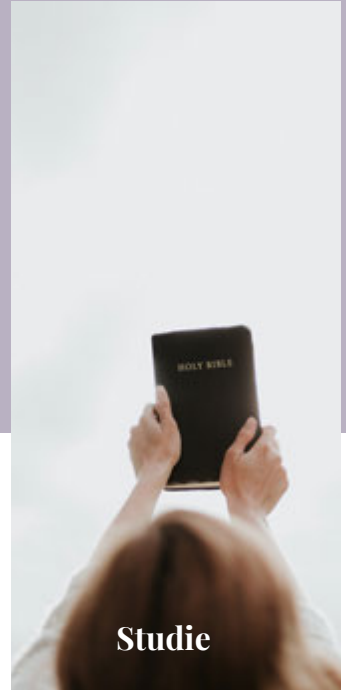
Gezondheid



Overdenking



Jeugd & gezin



Studie

Wandelend naar een
betere gezondheid

P. 10

Onze
(levens)wandel

P. 13

Vlucht voor de
verleidingen van de
jeugd

P. 18

Jij zal Hem vinden!

P. 23

Zeven overheerlijke
recepten met
boekweit

P.27

Sabbatwachter Thema Jouw levenswandel met God

Heb jij in jouw levenswandel behoefte aan extra ondersteuning of studie? Dan staan onze arbeiders klaar om jou te helpen. Neem dan contact op met het zendingshuis Rehoboth. Onze contactinformatie is te vinden op pagina 34.

"Gericht op Jezus...
die voor de

JEZUS' LEVENSWANDEL OP AARDE

door: Sander Beets

Jezus heeft zo'n 2.000 jaar geleden tussen ons mensen op de aarde gewoond. "En het Woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond." (Johannes 1:14). Jezus is dit Vleesgeworden Woord. De naam Jezus betekent Redder, Verlosser en Zaligmaker. Zijn naam kreeg Hij vóór Hij mens werd. Hij was al vóór de grondlegging der wereld bestemd tot een Verlosser voor de mensheid, als zij in de zonde zou vallen. En deze Verlosser zou naar de aarde komen om te sterven voor de mensheid. God maakte Zijn Verlossingsplan bekend aan Adam en Eva nadat zij hadden gezondigd en beloofde Zijn Zoon ter redding te zullen zenden. Deze eerste belofte vinden wij in het begin van de Bijbel in de woorden die God tot de duivel sprak: "En ik zal vijandschap zetten tussen u en de vrouw, en tussen uw zaad en haar zaad..." (Genesis 3:15). Met het zaad van de vrouw wordt Jezus bedoeld, Die komen zou, om de duivel te overwinnen en de mens die gezondigd had te verlossen. Ongeveer 4.000 jaar na deze eerste zonde in de hof van Eden, stuurde God Zijn Zoon. Als volgelingen van Jezus is het van belang te beseffen hoe Jezus' levenswandel er op aarde uitzag. Veel geloofsrichtingen buiten het Christendom zien Jezus als een bijzondere man die hier heeft geleefd, een soort profeet. Jezus is echter veel meer dan een profeet of een man. Welke belangrijke profetieën werden reeds in het Oude Testament gedaan vóórdat Jezus als Vleesgeworden Woord naar de aarde kwam? Hoe zagen Zijn kinderjaren eruit? Hoe werd Hij opgevoed? Welke karaktereigenschappen had Hij en welke werkzaamheden deed Hij hier op aarde? Wat waren Zijn missies in het leven?

vreugde die voor Hem lag het kruis op Zich genomen heeft"



Profetieën over Jezus' komst als mens

In het Oude Testament zijn er ongeveer 330 profetieën te vinden over het leven van Jezus. Zo wordt bijvoorbeeld in Genesis 3:15 aan Adam en Eva de eerste belofte gedaan dat het zaad van de slang zal worden vermorzeld door het Zaad van de vrouw. Ook Zijn stamboom is terug te vinden in het Oude Testament. Hij zou een nakomeling van Abraham zijn (Genesis 22:18), Hij zou uit een van de twaalf stammen komen en wel uit de stam Juda (Genesis 49:10), en Hij zou van koning David afstammen (Jeremía 23:5). In Jesája 7:14 wordt de belofte dat Jezus naar de aarde komt nog duidelijker beschreven: "Zie, de maagd zal zwanger worden. Zij zal een Zoon baren en Hem de naam Immanuel geven." De profeet Micha beschrijft zo'n 750 jaar voor dat Hij geboren wordt, nauwkeurig waar Jezus zou worden geboren: in Bethlehem Efratha. De engel Gabriël vertelt Daniël precies wanneer Jezus zou komen. (Daniël 9:25).

Jezus als kind

Maria en Jozef werden de ouders van Jezus op aarde. In Matthéüs 1:18 en 23 wordt beschreven hoe Maria zwanger werd van Jezus en daarmee kwam de profetie uit Jesája 7:14 nauwkeurig uit. Aan zijn vader Jozef werd in een droom door de engel van de Heere duidelijk gemaakt wat het doel was van de geboorte van Jezus, namelijk het redden van Zijn volk van hun zonden. Wat een bijzondere missie waarvoor Jezus naar aarde kwam. Verderop in dit artikel lezen we nog meer over Zijn missies.

Jezus werd, zoals geprofeteerd, geboren in Bethlehem, in Judea, in de dagen van koning Herodes. Hij werd geboren in een kribbe. Het mooie aan dit verhaal is dat, hoewel Jozef en Maria tijdens de zwangerschap nog in Nazareth woonden, de pro-

fetie van Micha uit moest komen. "Ook Jozef ging op weg, van Galilea uit de stad Nazareth naar Judea, naar de stad van David, die Bethlehem heet, omdat hij uit het huis en het geslacht van David was." (Lukas 2:4).

De opvoeding van Jezus

"Het Kind groeide op en Het werd gesterkt in de geest en vervuld met wijsheid, en de genade van God was op Hem." (Lukas 2:40). Jezus werd opgevoed door Zijn Hemelse Vader en door Zijn aardse ouders Jozef en Maria. Zijn moeder Maria gaf Jezus, onder leiding van de Heilige Geest, een buitengewone opvoeding. In deze opvoeding kon Jezus een bijzonder aangenaam karakter ontwikkelen. Dit karakter diende tot voorbeeld voor velen na Hem. Hij was behulpzaam, liefdevol, vriendelijk, zelfopofferend, geduldig en nederig. 'En Jezus nam toe in wijsheid en in grootte en in genade bij God en de mensen.' (Lukas 2:52). 'Zijn karakter bezat een prachtige evenwichtigheid. De krachten van geest en lichaam ontwikkelden zich geleidelijk in overeenstemming met Zijn leeftijd.' - *Jezus, de Wens der eeuwen*, blz. 47.

Maria had de opdracht om een kind, ontvangen uit de Heilige Geest, op te voeden. Ze kreeg van de engel Gabriël te horen dat dit bijzondere kind Jezus ging heten; en dat Hij groot zou zijn en de Zoon van de Allerhoogste genoemd zou worden. Maria accepteerde deze grote opdracht met liefde en zei: "laat mij geschieden overeenkomstig uw woord." (Lukas 1:38). Zij begreep haar taak, want als zij later bij Elisabeth komt, zegt zij in een lofzang (vers 47 en 48): "en mijn geest verheugt zich in God, mijn Zaligmaker, omdat Hij heeft omgezien naar de nederige staat van Zijn dienares. Want zie, van nu aan zullen alle geslachten mij zalig spreken." Wat opvalt is dat de opvoeding van Jezus niet op school of in een synagoge gebeur-

de, maar dat Zijn moeder degene was die Hem opvoedde. Uit haar mond kwamen geen dingen die gericht waren op aardse zaken en bezigheden. Haar focus lag op wat er in de boekrollen stond geschreven en wat de profeten hadden verteld. Op deze manier kwam Hij al vroeg in contact met zijn Hemelse Vader. En niet alleen Maria onderwees Jezus. Door het contact dat Hij had met Zijn Hemelse Vader was Hij het Die Jezus al op vroege leeftijd onderwees.

"HIJ HEEFT MIJ GEZONDEN"

Jezus' jeugdijaren en de ontwikkeling van Zijn karakter

Jezus werd dus opgevoed door Zijn moeder en vader op aarde, maar de opvoeding waaraan Hij de meeste waarde hechtte, was die van Zijn hemelse Vader. Al op de leeftijd van twaalf jaar kwam Jezus in aanraking met de Rabbi's, die zich afvroegen hoe het kwam dat Hij zoveel wist. Hoewel Jezus Zijn Hemelse Vader belangrijker vond dan zijn aardse ouders, is Hij hen, terwijl zij de waarheden nog niet begrepen, onderdanig. Jezus eerde Jozef en Maria, maar God stond op de eerste plaats. "En Jezus nam toe in wijsheid en in grootte en in genade bij God en de mensen." (Lukas 2:46-52). Jezus had de Schriften ijverig bestudeerd. Zijn leerschool was Zijn eigen schepping. Hoe bijzonder is dat; Diegene Die zelf alles heeft geschapen, bestudeerde zelf de waardevolle lessen hieruit. Door schatten te verzamelen in de natuur werd Hij steeds dichterbij tot de liefde van Zijn Vader getrokken.

Wat is nog meer van belang om te weten over het leven van Jezus? Jezus groeide op, werd een hardwerkende jongeman en was de zoon van een timmerman. Mede door de opvoeding die Hij kreeg kon Jezus zich goed ontwikkelen. Hij stond altijd klaar om anderen te helpen. Zijn handen zorgden ervoor dat hulpbehoevenden geholpen werden. Het werd Hem nooit te veel en alles werd met plezier gedaan. Hij liet zien wat het betekent om onzelfzuchtig te zijn en altijd in dienst te staan van anderen. Maar Hij groeide ook op in armoede, in een stad waar de verzoeken altijd op de loer lagen; hier werd Hij tot het uiterste getest. Satan lag voortdurend op de loer om Hem te verleiden. In deze strijd werd Zijn karakter gevormd. Wat deed Jezus op dat soort momenten? "Vaak hoorden de bewoners van Nazareth hoe Hij zong ter ere van God. Hij bleef door het lied met de hemel in contact en als Zijn metgezellen klaagden over vermoeidheid, werden ze bemoedigd door de lie-

deren die Hij zong." – *Jezus, de Wens der eeuwen*, blz. 51. Verder staat het volgende geschreven over Zijn karakter: "Hij zal niet schreeuwen, Hij zal Zijn stem niet verheffen, Hij zal Zijn stem op straat niet laten horen." (Jesaja 42:2). Er was in Jezus geen zonde. (1 Johannes 3:5).

Jezus' werk op aarde

Jezus werd door Johannes gedoopt en vanaf Zijn dertigste levensjaar startte Hij Zijn korte maar krachtige dienstwerk. (Lukas 3:23). Vol van de Heilige Geest ging Hij van de Jordaan naar de woestijn en werd daar veertig dagen verzocht door de duivel. In die periode at Hij niets. Tot driemaal toe werd Hij verzocht door satan. Hij vertrok van Nazareth naar Kapernaüm en predikte de volgende boodschap: "Bekeer u, want het Koninkrijk der hemelen is nabij gekomen." (Matthéüs 4:17). Naast het prediken deed Hij nog meer: Hij gaf onderwijs in de synagogen, Hij onderwees de menigte in gelijkenissen en deed vele wonderen. Hij leidde gevangenen uit de kerker. Verder genas Hij alle ziekten en kwalen onder het volk en dreef Hij demonen uit. Jezus legde Zijn werk als volgt uit aan de discipelen van Johannes: "...dat blinden ziende worden, kreupelen kunnen lopen, melaatsen gereinigd worden, doven kunnen horen, doden opgewekt worden en aan armen het Evangelie verkondigd wordt." (Lukas 7:22). Onderdeel van Zijn werk op aarde was ook de geprofeteerde kruisiging.

In 1947 werden in de buurt van de Dode Zee perkamentrollen gevonden. Eén van deze gevonden rollen bevatte het boek van Jesaja. Al 700 jaar voor de geboorte van Jezus werd in hoofdstuk 53 geschreven over het lijden, de dood en opstanding van Christus. Ook dat was onderdeel van Zijn werk. Zijn houding, "Hij deed Zijn mond niet open..." (Jesaja 53:7) was niet alleen de vervulling van de profetie, maar ook zien we hierin Zijn karakter terug.

Jezus' levensmissie(s)

Wat waren de levensmissies van Jezus op aarde toen Hij onder de mensen woonde? Toen Jezus begon met Zijn prediking in de synagogen las Hij voor uit het boek Jesaja, en daarmee wordt een levensmissie duidelijk: "De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalfd heeft; Hij heeft Mij gezonden om de armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen wie gebroken van hart zijn, om gevangenen vrijlating te prediken en aan blinden het gezichtsvermogen, om verslagenen weg te zenden in vrijheid om het jaar van welbehagen van de Heere te prediken." (Lukas 4:18,19). Hier was Jezus daadwerkelijk voor gekomen: het uitvoeren van het Verlossingsplan. Door Jezus kunnen wij het perfecte liefdevolle karakter van God leren kennen.

Waarom kwam *Jezus* nog meer? Om:

Zijn leven voor ons te geven
(1 Johannes 3:16a)

De werken van de duivel te verbreken
(1 Johannes 3:8b)

Het karakter en de vele goede werken
van de Vader te laten zien
(Johannes 10:32a)

Zondaars tot bekering te roepen
(Markus 1:17)

Zijn gemeente te bouwen
(Matthéüs 16:18b)

Te getuigen voor de waarheid
(Johannes 18:37b)

De Schriften te vervullen
(Matthéüs 5:17-19)

Onze ziekten op zich te nemen
(Jesaja 53:4)

Zich te laten kruisigen en voor ons te
sterven (Lukas 23)

Voor de overtreders te bidden
(Jesaja 53:12)

Velen rechtvaardig te maken
(Jesaja 53:11)



Conclusie

Jezus is niet zomaar een man die 2.000 jaar geleden op aarde leefde. Jezus verliet Zijn plaats in de hemel, om onder de mensen te wonen. En dat aan de hand van een plan dat Hij 4.000 jaar voor Zijn eerste komst naar de aarde al had bereid. Jezus was en bleef zonder zonde en kwam voor onze redding. De redding van jou en mij persoonlijk, want niemand van ons is rechtvaardig. Laten we allen het leven van Jezus, Zijn werk, lijden en opstanding iedere dag overdenken. Jezus' levensmissies zijn de grootste, onzelfzuchtige meest liefdevolle daden die wij als mensen maar kunnen bedenken. Alles uit Gods Woord is geschreven voor ons tot onderwijzing en lering.

AMEN

"DE **WEG**, DE WAARHEID EN
HET LEVEN"



WANDELEND

naar een betere gezondheid

"U moet dus nauwlettend handelen zoals de HEERE, uw God, u geboden heeft; wijk niet af, naar rechts of naar links. Heel de weg die de HEERE, uw God, u geboden heeft, moet u gaan, opdat u leeft, en het u goed gaat, en u uw dagen verlengt in het land dat u in bezit zult nemen."

Deuteronomium 5: 32-33.

door: Diana Beets & Valérie Guldemeester

Deze editie van de Sabbatwacht staat in het teken van onze (levens)wandel met Christus. Het gaat daarbij echter niet alleen om onze geestelijke wandel, maar ook om onze weg tot gezondheid. Als Zevendedagsadventisten geloven wij in de gezondheidsboodschap. Wij nemen daarbij de acht gezondheidsfactoren: water, gezonde voeding, matigheid, zon, rust, frisse lucht, beweging en vertrouwen in God. Een van de acht gezondheidsfactoren is beweging. Het lichaam moet bewegen. "Een gebrek aan beweging hindert de bloedsomloop, veroorzaakt verteringszwakte, verzwakt de lichaamsdelen, brengt het zenuwstelsel in de war en kan zelfs psychische problemen veroorzaken." "Als het lichaam inactief is, stroomt het bloed traag en nemen de spieren af in omvang en kracht... Lichamelijke beweging, het vrij inademen van lucht en het vrij ontvangen van zonlicht - zegeningen die de Hemel overvloedig aan iedereen geschonken heeft - zouden leven en kracht geven..." - *Geest, karakter en persoonlijkheid*, blz. 125-126. "Lichaamsbeweging is belangrijk voor de spijsvertering en voor een gezonde conditie van lichaam en geest." - *Adviezen over dieet en voeding*, blz. 92. We hebben allemaal gezonde en actieve lichaamsbeweging nodig. Waarom? Omdat dit de geest versterkt.

Wandelen als lichaamsbeweging

Wandelen is gezond, maar hoe vaak maken we nog een wandeling? Vraag jezelf eens af of je liever de auto pakt om boodschappen te doen, of het openbaar vervoer. Toch is wandelen voor nagenoeg iedereen geschikt. Niet voor niets zijn er in Nederland diverse wandelprojecten, zoals onder andere zeer recent Steptember² en de Diabeteschallenge³. Ook zijn er diverse horloges op de markt, waaronder apps met stappentellers en worden diverse apps op de telefoon gepromoot die je dagelijks helpen je stappen te meten. Die apps en projecten zijn er niet voor niets en onderschrijven wat zr. White jaren terug al schreef: we hebben lichamelijke beweging nodig.

Voordelen van wandelen

De gezondheidsfactor van beweging staat uiteraard niet op zichzelf. Het voordeel van een wandeling maken in de buitenlucht, maakt dat je direct ook van de zon en van de frisse lucht kunt genieten. Ook is er een nauw verband met het vertrouwen in God. In Zijn Schepping in de natuur kun je zien wat Hij allemaal voor ons heeft gemaakt en hoe Hij leven geeft aan planten en dieren. Er zijn nog meer (gezondheids)voordelen te noemen van wandelen. "Een korte wandeling na het eten, met het hoofd rechtop en de schouders achteruit, in een gematigd tempo, is erg nuttig. De geest wordt van het ik afgeleid naar de schoonheid van de natuur." - *Adviezen over dieet en voeding*, blz. 93. In combinatie met de frisse lucht die je tijdens een wandeling ervaart stroomt het bloed ook gezonder door ons organisme. "Lucht verfrist ons lichaam en werkt eraan mee dat het sterk

en gezond wordt. Daarbij heeft ze gelijktijd een merkbare invloed op onze geest, verleent daaraan rust en klaarheid. Ze wekt de eetlust op en doet de spijsvertering beter verlopen." - *Adviezen over dieet en voeding*, blz. 93. Tijdens de wandeling kan je nadenken over je verleden, je heden en je toekomst met God. Je maakt je hoofd leeg. Je kunt je weg met en naar Christus overdenken of uitstippelen. Als je wandelt ben je niet gehaast. Je kunt je relatie met degene met wie je wandelt versterken. De gezondheidseffecten van een wandeling zijn verder dat je longen zich uitbreiden waardoor je longcapaciteit wordt verhoogd en je lichaam meer zuurstof opneemt en een ander voordeel kan zijn dat je overtollig gewicht verliest.

Zeven praktische tips om meer te wandelen

We geven je graag zeven praktische tips (er zijn er meer, maar deze kozen wij uit) om meer te wandelen:

1

Beweeg dagelijks 30 minuten in de frisse buitenlucht.

2

Wandel stevig door. Dit zorgt ervoor dat alle grote lichaamsspieren in beweging komen en vermeerderd het prestatievermogen.

3

Parkeer je auto eens wat verder weg zodat je meer stappen moet zetten.

4

Als je thuis komt van je studie of je werk, pak niet alles tegelijk aan en blaas eerst stoom af door een korte wandeling te maken;

5

Mail minder op je werk maar loop gewoon eens naar iemand toe.

6

Wandel na iedere maaltijd in plaats van direct achter je pc te duiken of te gaan studeren of zware arbeid te verrichten.

7

Wandel samen: het verdiept je relatie met degene met wie je wandelt.

Wandelen en je naaste

Wandelen kan dus zowel je geestelijke als fysieke gezondheid verbeteren, maar kan ook dienen als zendingswerk of bij het troosten en helpen van onze naasten. Als je het lastig vindt om die eerste stap te maken in het fysieke wandelen, denk dan aan de naastenliefde die je kunt geven door te wandelen met iemand die eenzaam is of onder problemen en zorgen gebukt gaat. Geestelijk kan iemand gesterkt worden door het sociale aspect van een gezamenlijke wandeling, maar ook door het zien van de mooie natuur. “In het lied van de vogels, het ruisen van de bomen en de muziek van de zee kunnen wij nog steeds de stem horen die met Adam in de hof van Eden sprak in de avondkoelte. Als wij Gods macht zien in de natuur, vinden we troost, want het Woord dat alles heeft geschapen brengt leven aan de mens.” – *Jezus, de Wens der eeuwen*, blz. 226. Ga eens na wie er in jouw omgeving een luisterend oor nodig heeft, of met wie je eens een goed gesprek over de liefde van onze Hemelse Vader wilt hebben. Praat en verheug je samen over de wonderen van de werken van Gods hand en getuig van Zijn grote liefde voor de mens.

Wij bidden dat onze levenswandel zowel geestelijk als fysiek gezond is en met Christus!

AMEN



“Een blij *hart* maakt
het aangezicht
vrolijk”



Opdracht voor jou

Wie in jouw omgeving hebben een luisterend oor nodig?

Bedenk eens met wie je een goed gesprek kan hebben over de liefde van onze Hemelse Vader.

Nodig ze uit bij jou onder het genot van een heerlijke (gezonde) maaltijd en voor een goede wandeling!

¹ <http://www.zdareformatie.org/index.php/gezond/27-gezond/91-praktijk-van-dr-beweging.html>

² September.nl

³ <https://www.nieuwegein-nieuws.nl/nieuws/wandelproject-tegen-diabetes-van-start-in-12-ge-meenten/>

Onze LEVENS WANDEL

"Ik wil acht geven op een onberispelijke wandel.
Wanneer zult Gij tot mij komen?
Ik wandel in oprechtheid mijns harten
in mijn huis;"

PSALM 101:2

door: Diana Beets

Wie je ook spreken zult, iedereen zal het met je eens zijn. Wandelen is gezond. We kennen allemaal de gezondheidseffecten van wandelen op ons lichaam. Onderzoeken wijzen uit dat het voor het menselijk lichaam beter is te wandelen dan te rennen. Wandelen veroorzaakt minder blessures en kan langer worden volgehouden. In de rubriek gezondheid kan meer worden gelezen over de gezondheidseffecten van bewegen.

Wandelen naar de inzettingen en verordeningen van God

In de Bijbel wordt veel gesproken over wandelen. Zowel in letterlijke als in geestelijke zin. De eerste keer dat we over wandelen lezen is in Genesis 5:21-24 waarbij we kunnen zien dat Henoch maar liefst 300 jaar wandelde met God. Ook wordt het woord "wandelen" vaak verbonden aan het houden van de inzettingen en geboden van God. Zo adviseert Jethro Mozes wat hij het volk moet zeggen: "Je moet hun de verordeningen en de wetten

voorhouden en hun de weg bekendmaken waarop zij moeten gaan en het werk dat zij moeten doen." (Éxodus 18:20). In Leviticus 18:3-4 lezen we vervolgens hoe God denkt over "het wandelen" in de gebruiken van de landen Egypte en Kanaän: "U mag de gebruiken van het land Egypte waarin u gewoond hebt, niet navolgen, en ook de gebruiken van het land Kanaän, waar Ik u naar toe breng, mag u niet navolgen. U mag niet in hun verordeningen gaan. Mijn bepalingen moet u houden en Mijn verordeningen moet u in acht nemen door daarnaar te wandelen. Ik ben de HEERE, uw God."

Grote beloftes voor Gods volk bij het juiste wandelen

Het is prachtig om te lezen wat voor beloftes God deed aan het volk Israël als zij zouden wandelen in Zijn inzettingen. Samengevat kunnen we uit hoofdstuk 26 van Leviticus opmaken dat wanneer het volk Israël wandelde naar de inzettingen en verordeningen van God, zij de volgende beloftes kregen:



Het land zou door God op zijn tijd regen worden gegeven, zodat het opbrengst zou geven, en de bomen van het veld hun vruchten zouden geven (vers 4)

De dorstijd zou tot de wijnoogst duren, en de wijnoogst tot de zaaitijd (vers 5)

Het brood zou tot verzadiging toe gegeten worden (vers 5)

Men zou onbezorgd in het land wonen (vers 5)

God zou vrede in het land geven, met als gevolg dat ze konden slapen zonder dat hen schrik zou worden aangedaan (vers 6)

De wilde dieren zouden uit het land worden weggedaan, en er zou geen zwaard meer door het land gaan (vers 6)

God belooft dat Hij zich naar hen zal toewenden, hen vruchtbaar en talrijk zal maken, en Zijn verbond met hen zal bevestigen (vers 9)

Zijn tabernakel zal in hun midden worden geplaatst, en Zijn ziel zal niet van hen walgen (vers 11)

God zal in hun midden wandelen en hen tot een God zijn en Hij noemt hen tot Zijn volk (vers 12)



God vindt het belangrijk dat Zijn volk in Zijn wegen wandelt: “Nu dan, Israël! wat eist de HEERE, uw God van u dan den HEERE, uw God, te vrezen, in al Zijn wegen te wandelen, en Hem lief te hebben, en den HEERE, uw God, te dienen, met uw ganse hart en met uw ganse ziel.” (Deuteronomium 10:12 SV1977). Nog mooier is het dat God Zijn

volk zelfs een heilig volk noemt, wanneer zij in Zijn wegen wandelen. (Deuteronomium 28:9 SV1977). En wanneer Zijn volk in Zijn wegen wandelt, dan zullen zij leven en “talrijk” worden. (Deuteronomium 30:16). Na het lezen van deze Bijbelteksten ontkomen we er niet aan om het belang van een heilige (levens)wandel in te zien.

Gevolgen van het niet wandelen naar Zijn inzettingen

Het verzoek om een eerste aardse koning in de Bijbel, vinden we in 1 Samuël 8. Waarom vroeg het volk om een aardse koning? Omdat de zonen van Samuël niet wandelden in de wegen van hun vader (1 Samuël 8:5).

Toen David, de tweede koning van Israël op zijn sterfbed lag riep hij Salomo bij zich. Dit was de opvolger die hij en God bestemd hadden voor de troon van Israël. In 1 Koningen 2:3-4 kunnen we lezen wat David zijn zoon op het hart drukte. Hij vertelt hem dat het belangrijk is trouw te zijn aan God, verstandig te wandelen, en dit getrouw met het hele hart, ziel, en verstand te doen. Salomo doet gelukkig aanvankelijk het goede en wandelt getrouw in de inzettingen van God.

Salomo had de Heere lief: hij wandelde “overeenkomstig de verordeningen van zijn vader David.” (1 Koningen 3:3). In vers 14 van dat hoofdstuk belooft God dat als hij dit doet zijn dagen verlengd zullen worden. Deze belofte doet denken aan de belofte die verbonden is aan het vijfde gebod. In dit gebod legt God uit dat de dagen van kinderen die gehoorzaam zijn aan hun ouders verlengd zullen worden in het beloofde land. (Éxodus 20:12).

Op een later moment krijgt Salomo de opdracht een huis voor de Heere te bouwen. God belooft Zijn volk niet te verlaten, en in hun midden te wonen als Salomo in Zijn inzettingen en verordeningen wandelt. (1 Koningen 6:12-13). We lezen ook welke grote gevolgen er zijn als het volk niet in Gods wegen wandelt: “daarom werd de HEERE toornig op Salomo, omdat zijn hart van de HEERE, de God van Israël, Die hem tweemaal was verschenen, was afgeweken. Hij had hem aangaande deze zaak geboden dat hij niet achter andere goden aan zou gaan, maar hij hield zich niet aan wat de HEERE geboden had. Daarom zei de HEERE

“Nu dan, Israël! wat eist de HEERE, uw God van u dan den HEERE, uw God, te vrezen, in al Zijn wegen te wandelen, en Hem lief te hebben, en den HEERE, uw God, te dienen, met uw ganse hart en met uw ganse ziel.” Deuteronomium 10:12



tegen Salomo: Omdat het bij u gebeurd is dat u Mijn verbond en verordeningen, die Ik u geboden heb, niet in acht hebt genomen, zal Ik het koninkrijk zeker van u losscheuren en het aan uw dienaar geven." (1 Koningen 11:10-11).

God was echter genadig. Hoewel Salomo deze straf over zichzelf had uitgeroepen, beloofde God om het koninkrijk niet los te scheuren terwijl Salomo nog leefde. God zou een deel van het koninkrijk uit de handen van zijn zoon Rehabeam nemen en geven aan Jerobeam, een voormalig dienaar van Salomo. (1 Koningen 11:12, 31, 31).

Bijna alle aardse koningen waarover we lezen in de Bijbel zijn slecht, maar we zien een goed voorbeeld in koning Josia, die op zijn achtste koning werd. Wat was zo bijzonder aan deze jonge koning? Josia koos ervoor om niet het voorbeeld van de voorgaande koningen te volgen. Zij wandelden niet met de ware God maar met afgoden. In tegenstelling tot hen sloot Josia een verbond met God: "De koning nu stond aan den pilaar, en maakte een verbond voor des HEEREN aangezicht, om den HEERE na te wandelen, en Zijn geboden, en Zijn getuigenissen, en Zijn inzettingen met ganzer harte en met ganzer ziele te houden, bevestigende de woorden dezès verbonds, die in dit boek geschreven zijn. En het ganse volk stond in dit verbond." (2 Koningen 23:3 SV1977). Hoe mooi is het om te zien dat het verbond werd gesloten met het hele volk!

De ware betekenis van het wandelen in Gods wegen

Wat betekent het nou precies om in Gods wegen te wandelen? Het houdt in om in Zijn waarheid te wandelen, en in oprechtheid (Psalm 86:11).

En wanneer we in oprechtheid wandelen is Hij een schild voor ons! (Spreuken 2:7). Een van mijn meest geliefde Bijbelteksten is te vinden in Ezechiël 36:26-27. Hieruit blijkt hoe graag God wil dat we in Zijn verordeningen wandelen. In deze Bijbel-

verzen wordt zelfs een nieuw hart beloofd, en een nieuwe geest die in ons binnenste wordt gelegd; het hart van steen wordt uit het lichaam weggenomen...en God zal Zijn Geest in ons binnenste geven. En wat is daar het gevolg van? "Dat wij in Zijn verordeningen wandelen, en dat wij Zijn bepalingen in acht nemen en ze houden." In Hoséa 14:10 lezen we dat "de rechtvaardigen op de rechte wegen van de Heere zullen wandelen, en dat overtreders er juist op zullen struikelen."

Het is erg mooi om te zien in Gods Woord dat zelfs de heidenvolken het diepe verlangen hebben om naar "het huis van de God van Jakob" te gaan; zij wilden onderwezen worden in Zijn wegen en wilden Zijn paden bewandelen. Uiteindelijk is het zo dat ieder van ons een eigen keuze maakt welke weg we bewandelen. Op iedere weg is tevens een god, de vraag is alleen voor welke God kiezen wij? (Micha 4:2, 5). God is duidelijk, Hij vraagt ons niets anders dan "recht te doen, goedertierenheid lief te hebben en ootmoedig te wandelen met God." (Micha 6:8).

Er zijn veel beloningen te vinden in de Bijbel die God ons belooft wanneer wij in oprechtheid met Jezus wandelen. Welke beloning kregen Zacharia en Elizabeth toen zij "onberispelijk wandelden volgens alle geboden en verordeningen van de Heere"? (Lukas 1:6). Elizabeth kreeg een kind op hoge leeftijd, en wat voor een kind: Johannes de Doper, die hoe toepasselijk ook, de weg voor de Heere Jezus Christus bereiden zou! Jezus beschrijft Zichzelf als "het Licht der wereld; wie Mij volgt, zal beslissend niet in duisternis wandelen"... Johannes 8:12. Als wij Jezus volgen, dan zullen we niet in duisternis wandelen, zo is de belofte. En op deze belofte kunnen we aanspraak maken.

Wanneer wij met Hem begraven worden door de doop in de dood...dan zullen 'ook wij in een nieuw leven wandelen (Romeinen 6:4).

WELKE WANDEL KIES JIJ?

Er worden ons in de Bijbel echter ook hele duidelijke aanwijzingen gegeven hoe wij vooral beter niet zullen wandelen...

In Galaten 5:25 staat het heel krachtig beschreven: "Als wij door de Geest leven, laten wij dan ook door de Geest wandelen. Waarom? Omdat "wij Zijn maaksel zijn, geschapen in Christus Jezus om goede werken te doen die God van tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen.

Hoe we beter niet zullen wandelen...

Ons bevinden in zwelgpertijen en dronkenschappen, niet in slaapkamers en losbandigheden, niet in ruzie en afgunst.

Romeinen 13:13

Wandelen in bedrog.
Het woord van God vervalsen.
2 Korinthe 4:2

Wandelen zoals de andere heidenen wandelen, in de zinloosheid van hun denken.

Efeze 4:17

Wandelen naar het vlees in onreine begeerlijkheid, of de heerschappij verachten.

2 Petrus 2:10 SV1977

Hoe zou onze christelijke (levens)wandel dus dienen te zijn?

We dienen te wandelen op een wijze die de Heere waardig is, Hem in alles behagend, in elk goed werk vrucht te dragen en te groeien in de kennis van God.

Kolossensen 1:10

We dienen waardig te wandelen voor God, Die ons roept tot Zijn Koninkrijk en heerlijkheid.

1 Thessalonicensen 2:12

We dienen de goede voorbeelden te volgen die we hebben gekregen, en God te behagen en nog overvloediger te worden in onze wandel.

1 Thessalonicensen 4:1

Als wij zeggen dat wij in Hem blijven, moeten wij zelf ook zo wandelen zoals Hij gewandeld heeft.

1 Johannes 2:6

Onze wandel is een keuze!

Onze christelijke (levens)wandel is een eigen keuze, iets waar wij dagelijks voor dienen te kiezen. De Bijbel geeft ons genoeg voorbeelden van gelovige mannen en vrouwen die wandelen in de vreze des Heere. Ook zien we in Handelingen 9:31 hoe belangrijk het is voor een gemeente om te wandelen in de vreze des Heere: "De gemeenten dan in heel Judea, Galilea en Samaria hadden vrede en werden opgebouwd; en zij wandelden in de vreze des Heeren en de vertroosting door de Heilige Geest en namen in aantal toe."

"Ik heb geen grotere blijdschap dan hierover dat ik hoor dat mijn kinderen in de waarheid wandelen."
(3 Johannes 1:4).

Mijn wens en gebed is dat de artikelen uit deze Sabbatwachter en de overdenking tot inspiratie mogen zijn in de dagelijkse keuzes die we dienen te maken, wanneer we willen wandelen met God

AMEN

“Welzalig ieder die de Here vreest,
die in zijn wegen wandelt,”
PSALM 128:1

“Onze christelijke *(levens)wandel* is een eigen keuze,
iets waar wij dagelijks voor *dienen* te kiezen.”
WAT KIES JIJ?

“U bent een
Heilig volk”

Wanneer je jong bent ligt de wereld aan je voeten. In tegenstelling tot anderen hebben wij – jonge mensen – namelijk nog lang niet zoveel verplichtingen. We hebben nog geen hypotheek om af te lossen, geen verzekeringen om te betalen en meestal ook geen kinderen om voor te zorgen. Daarnaast heb je in je jeugd meer vrije tijd dan je ooit zult hebben in je leven tot je pensioen (ook al voelt dat niet altijd zo) en in tegenstelling tot pensionado's haast onuitputtelijke kracht en energie (en ook dat voelt niet altijd zo). Jong zijn is mooi. En toch is het niet makkelijk. Het is een levensfase waarin je voor keuzes komt te staan die gevolgen hebben voor de rest van je leven. Keuzes die je vormen, je veranderen en je verder of dichterbij het pad kunnen brengen dat God voor jou heeft uitgestippeld. Daarom is een goede relatie met God tijdens je jeugd zo belangrijk: het helpt je om je karakter te vormen terwijl het nog kneedbaar is, om de juiste gewoontes aan te leren voordat er karaktertrekken zijn ingeslepen die moeilijk uitwisbaar zijn. Ook satan is zich hiervan bewust. Hij weet dat jongeren gevoeliger zijn voor bepaalde verleidingen dan oudere mensen, en met al zijn vermogen zet hij zich in om te voorkomen dat energieke jonge mensen hun talenten inzetten voor Gods werk. Een van zijn sterkste wapens hiervoor is het “sensualisme”.

VLUCHT

voor de

VERLEIDINGEN

van de jeugd

Door: Jonathan Rekker en Paola Dineva



Een tegenstander binnen in ons

Heb je jezelf weleens afgevraagd hoe het kan dat bepaalde verleidingen een ongelooflijke aantrekkingskracht op ons uitoefenen? Hoe het kan dat we er soms voor kiezen om iets te doen wat ons nu heel kort een fijn gevoel of een kick geeft, maar waarvan we weten dat we er later last van zullen krijgen? Het antwoord: het vlees. Het vlees is een ongrijpbare drang die in het binnenste van ons werkt. Het aandrijvingsmechanisme, de motor van deze kracht is onze zondige natuur. Ons vlees is de bron van onze slechte neigingen, waaraan satan zijn verleidingen verbindt om ons in de val te kunnen lokken.

Onze "vleselijke" natuur beïnvloedt hoe wij de wereld waarnemen en vooral ook wat wij willen waarnemen. Hier komt het eerder genoemde "sensualisme" bij kijken. Het "sensualisme" is de neiging om op basis van je zintuigelijke aandrift te handelen. Om een concreet voorbeeld te geven: terwijl je eigenlijk al meer dan genoeg gegeten hebt wordt er een vers gebakken appeltaart op tafel gezet. Met je ogen zie je dat hij perfect bruin gebakken is. Met je neus ruik je de kaneel- en appelgeuren. Terwijl je verstand zegt: "ik heb al genoeg gegeten", zeggen je zintuigen met je "vlees" in koor: "doe mij maar een stukje." De sensualist zou vervolgens naar zijn zintuigen en vleselijke natuur luisteren, ondanks dat zijn verstand zegt dat het misschien beter is om de taart te laten staan.

Dit voorbeeld klinkt misschien vrij onschuldig. Een stukje appeltaart op zijn tijd kan immers toch niet zoveel kwaad, zou je zeggen. Maar het wordt een heel ander verhaal als je de appeltaart vervangt met alcohol, andere drugs of seksualiteit. Als je dan geen nee kunt zeggen tegen de gevoelens die je vleselijke natuur in beroering brengen, dan kunnen de gevolgen heel ver gaan. Soms kunnen de gevolgen onomkeerbaar zijn. Daarom is er

goed nieuws en slecht nieuws.

Het slechte nieuws is dat als we jonger zijn we doorgaans ook gevoeliger zijn voor zintuigelijke verleidingen. Het is om die reden dat Paulus schrijft dat jonge mensen aangespoord moeten worden om "bezonnen" te zijn (Titus 2:6). Dat betekent dat je zorgvuldig nadenkt over wat je doet en daarbij zelfbeheersing uitoefent. Het goede nieuws is dat naarmate we vaker nee zeggen tegen zintuigelijke verleidingen ze minder invloed op ons hebben. En er is meer goed nieuws. In de geschiedenis van de mensheid ben je niet de eerste die met deze verleidingen heeft moeten omgaan, daarom kun je leren van de lessen van anderen die je voorgingen.

Vlucht voor verleiding

Het verhaal van Jozef en de vrouw van Potifar en dat van David en Bathseba lijken op het oog weinig op elkaar. Jozef was een slaaf, door zijn eigen broers verkocht aan mensenhandelaren. Als slaaf van Potifar, het hoofd van de koninklijke lijfwacht, stond Jozef op de onderste trede van de maatschappelijke ladder. David bevond zich in positie. Hij was de gezalfde van God, de koning van Israel. Zijn woord kon het verschil maken tussen leven en dood, iets dat Uriah lijfelijk heeft ondervonden. Toch is de les uit beide verhalen hetzelfde: denk niet na over de verleiding maar vlucht voordat je eraan ten prooi valt.

Vluchten is wat Jozef deed toen de vrouw van Potifar hem benaderde om met haar naar bed te gaan. Meerdere keren had zij geprobeerd om hem op een zwak moment te strikken. Hij beantwoordde haar verzoek respectvol: Mijn meester "heeft mij het beheer gegeven over al zijn bezittingen. Ik heb hier evenveel gezag als hij, en hij heeft mij niets onthouden behalve u, omdat u zijn vrouw bent. Hoe zou ik dan zo'n grote wandaad kunnen begaan en zo kunnen zondigen tegen God?" (Genesis 39:8b, 9, NBV).

"...Zijn persoonlijk eigendom"

Maar Potifars vrouw liet zich niet uit het veld slaan. Dag in dag uit bleef zij het proberen, maar Jozef gaf niet toe.

Op een zekere dag zag ze eindelijk haar kans. Jozef was aan het werk in de binnenvertrekken van de woning en behalve de slaven was er niemand anders. Dwingend greep ze zijn bovenkleed en trok het van hem af. “‘Kom bij me liggen’, drong ze aan, maar hij vluchtte naar buiten; zijn kleed liet hij bij haar achter.” (Genesis 39:11, 12, NBV). Jozef vertrouwde niet op zichzelf, hij wist dat zijn vleeselijke natuur hem zou verraden en koos voor de enige veilige optie: hij vluchtte. Waarschijnlijk lieten de verzoeken van Potifars vrouw ook hem niet koud, maar hij wilde niet tegen zijn meester of tegen God zondigen. Hij rende weg en keerde niet terug om zijn bovenkleed te pakken dat Potifars vrouw van hem had afgetrokken.

David maakte een hele andere keuze. Als koning van Israël had God hem rijkelijk gezegend. Hij had rijkdom en kwam niets tekort. Al helemaal niet als het ging om vrouwelijk gezelschap: hij was in ieder geval getrouwd met zes vrouwen⁴, zijn ‘bijvrouwen’ niet meegeteld. Toch was het blijkbaar niet voldoende voor deze koning.

Op een zekere lentedag, aan het einde van de middag stond David op van zijn middagdutje (2 Samuël 11:1, 2). Hij besloot vanaf het dak van zijn paleis uit te kijken over de stad Jeruzalem. Vanaf daar ontging er weinig aan zijn zicht. Op een van de daken merkte hij een badende vrouw op. Beeldschoon was ze, dat zag David wel. Hij bleef kijken en vroeg een bediende hoe deze vrouw heette. David speelde in zijn hoofd met de verleiding die satan hem op een presenteerblaadje had gegeven. Hij begaf zich op het terrein van satan en van zijn eigen lust. De gevolgen? Een moord, een kind dat zeer vroeg overleed en een koning die Gods Naam door het slijk had gehaald door als gezalfde van God misbruik te maken van zijn positie, zodat hij een zonde waar de doodstraf op stond kon bedekken.

De prijs voor de zonde was hoog. Niet alleen verloor hij zijn eerste kind met Batsheba, ook verloor hij als gevolg van zijn eigen voorbeeld zijn zonen Amnon, Absalom en Adonia.

“‘Hij moet het viervoudig vergoeden!’ Dit vonnis had David onwetend over zichzelf uitgesproken,

toen hij luisterde naar het verhaal van de profeet Nathan. Naar dit oordeel werd hij ook gestraft. Vier van zijn zonen moesten sterven en de dood van elk van hen zou het gevolg zijn van de zonde van hun vader.” – *Patriarchen en profeten*, blz. 666

Als David niet had gespeeld met de verleiding maar net als Jozef direct gevlucht was, dan had hij zichzelf niet op het territorium van satan gebracht. Net als Jozef had hij daarmee zijn eigen zwakheid erkend, weerstand geboden tegen zijn eigen vlees en de toegang van de verleiding van Satan afgesloten. Veel leed was dan hem, Batsheba en zijn gezin bespaard gebleven.

Wat God van jou verlangt

Op een of andere manier denken veel mensen dat het niet zoveel uitmaakt naar wat voor films of series je kijkt, wat voor boeken je leest of naar wat voor muziek je luistert. Die aanname gaat ervan uit dat wat je waarneemt geen invloed heeft op wie jij bent, hoe je persoonlijkheid wordt gevormd. Niets is minder waar. Onze persoonlijkheid bestaat uit het geheel van onze herinneringen, ideeën en emoties en de gedachten die daarmee zijn gevormd. Waar begint dat allemaal? Het begint met een waarneming, met een zintuig die een prikkel registreert. Dat betekent dat alles waarmee je zintuigen gevoed worden invloed heeft op wie jij bent, op hoe jouw karakter wordt gevormd. Daarom doet het er wel toe waar je naar kijkt, wat je leest of waar je naar luistert. “God gaf mensen ogen zodat zij de wonderlijke dingen van Zijn wet mogen aanschouwen. Hij gaf ze het horende oor zodat zij naar Zijn boodschap mogen luisteren, gesproken door de levende prediker. [...] Iedereen moet de zintuigen bewaken, zodat Satan niet de overwinning over hen behaalt. Dit zijn namelijk de hoofdwegen naar de ziel. “Je zult een trouwe wachter moeten worden over je ogen, oren en al je zintuigen indien je beheersing wilt hebben over je verstand en wilt voorkomen dat ijdele en onbetrouwbare gedachten je ziel besmetten. Alleen de kracht van genade kan dit meest begeerlijke werk volbrengen.” – *The Adventist Home*, blz. 401.

4 In 1 Kronieken 3 staat een stamboom waarin David is opgenomen. Daarin zijn de volgende vrouwen genoemd: Ahinoam; Abigail; Maächa; Abital; Eglä en Batsheba (de laatste hier dus niet meegeteld). Omdat Michal kinderloos was (2 Samuël 6:23) is zij hierin niet opgenomen. Dit betekent dat David ten tijde van de zonde met Batsheba getrouwd was met zes vrouwen. Daarnaast had hij ook bijvrouwen (1 Kronieken 3:9).

5 <https://brainheartworld.org/watch/the-brain/>, 06:10-06:15.

6 V. Voon e.a., ‘Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviors’, *PLoS ONE*, 9(7), e102419, 2014. doi:10.1371/journal.pone.0102419; K. K. Pitchers e.a., ‘Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator’ *Journal of Neuroscience*, 33(8), 2013, blz. 3434-3442. doi:10.1523/JNEUROSCI.4881-12.2013

7 N. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, New York: Penguin Books 2007, blz. 104.

8 University of Montreal. ‘Are the effects of pornography negligible?’ *ScienceDaily*. ScienceDaily, 1 December 2009. <www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091201111202.html>.



Pornografie: een maatschappelijk probleem voor deze tijd

Het is haast onmogelijk om je te onttrekken aan de schreeuwende billboards, verlokkelijke advertenties en de verleidelijke scènes uit films en tv-series. Ze schreeuwen allemaal om de aandacht van je zintuigen, vooral je ogen. Daarnaast leven we in een tijd waarin de samenleving overseksualiseerd is geraakt. De media waarmee we dagelijks in aanraking komen zijn dat ook in een steeds hogere mate geworden. Als je door een gemiddeld tijdschrift bladert, naar de radio luistert of naar een tv-serie kijkt is het vrijwel zeker dat seks er op een of andere manier wel in terug komt. Al helemaal als jongeren de doelgroep zijn.

“Sex sells” is helaas een zinspreuk met een hoog waarheidsgehalte. De porno-industrie toont dat aan. Jaarlijks worden er in deze business miljarden verdiend en haar tentakels bevinden zich vrijwel overal. Naar schatting zijn er ongeveer 370 miljoen pornografische webpagina's te vinden op het internet, een getal dat eerder stijgt dan daalt.⁵ Dankzij van de moderne wetenschap zijn deze ook steeds makkelijker te vinden via onze smartphones, tablets en zelfs spelcomputers. Hierdoor komen jongeren steeds vaker en eerder in aanraking met pornografie. De gemiddelde leeftijd is nu elf (!) jaar. Naar schatting heeft 93% van de jongens en 62% van de meisjes wel eens porno gezien voor hun achttiende.

De bovenstaande getallen zijn verontrustend. Waarom? Omdat er veel wetenschappelijk bewijs is dat er op wijst dat het kijken naar pornografie verslavend werkt.⁶ In het begin is het schokkend maar als de nieuwsgierigheid eenmaal is geprikkeld komen veel mensen weer terug. Het kijken naar pornografie pompt dopamine – “het beloningshormoon” – in ons lichaam waardoor we een lekker gevoel krijgen. Naarmate iemand dit vaker doet passen zijn hersenen zich daarop aan; zij stellen zich in op een regelmatige dosis dopamine en dus: pornografie.⁷ Pas als iemand die hieraan verslaafd is ermee stopt – wat makkelijker is gezegd dan gedaan – en zichzelf andere gewoontes aan-



leert kunnen zijn hersenen andere, gezondere patronen ontwikkelen.

Is dit probleem nou echt zo groot?

Het probleem is zó groot dat toen een Canadese wetenschapper onderzoek wilde doen naar de gevolgen voor pornografie op mannen, hij niet in staat was om een controlegroep te vinden van twintigjarige mannen. In andere woorden: hij kon geen twintigjarige man vinden die nog nooit porno had gezien⁸. Pornografie, maar ook andere seksuele afbeeldingen in de media beïnvloeden ons karakter. Het voedt onze lust en ons ego, vernietigt onze waarden en verandert onze blik op liefde en seksualiteit. Niet alleen voor ons als individu, maar ook voor de samenleving als geheel.

Uit onszelf kunnen we geen weerstand bieden tegen deze speciale verleiding voor onze tijd. Pornografie en andere seksueel getinte media spelen immers in op de meest banale verlangens van ons vlees. Juist als we erkennen dat wij hier zelf machteloos tegenover staan kan God ons helpen om onszelf voor Hem te heiligen, voor Hem apart te houden van de wereld.

"Mijn genade is voor u genoeg, want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht. Daarom zal ik veel liever roemen in mijn zwakheden, opdat de kracht van Christus in mij komt wonen." (2 Korinthe 12:9b). Kom met al je zwakheden naar het kruis van Golgotha en stort je ziel leeg voor de voeten van Jezus. Hij biedt jou verlossing aan voor al je zonden en de kracht om de verleidingen van deze wereld te overwinnen. Hij belooft ons dat we strijd zullen hebben in deze wereld, maar moedigt ons aan om stand te houden. "Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat u in Mij vrede zult hebben. In de wereld zult u verdrukking hebben, maar heb goede moed: Ik heb de wereld overwonnen."
(Johannes 16:33).

Conclusie

God verlangt van jou dat je jouw zintuigen bewaakt, dat je voorkomt dat je naar dingen kijkt en luistert die niet bijdragen aan je christelijke groei. Waarom wil God dat? Hij wil dat wij heilig zijn, want Hij is heilig. (1 Petrus 1:16). Hij heeft jou uitgekozen om een licht te zijn voor deze wereld, om door de manier hoe jij je leven leidt en de keuzes die jij maakt mensen te wijzen op Jezus. Zelf hebben we echter niet de kracht om nee te zeggen tegen de verleiding, alleen God kan die ons geven. God staat niet toe dat wij worden verleid boven hetgeen wat wij kunnen verdragen. "Meer dan een menselijke verzoeking is u niet overkomen. En God is getrouw: Hij zal niet toelaten dat u verzocht wordt boven wat u aankunt, maar Hij zal met de verzoeking ook de uitkomst geven om die te kunnen doorstaan." (1 Korinthe 10:13). God biedt ons altijd een uitweg, maar aan ons blijft de taak om daar gebruik van te maken, om te vluchten voor de verleiding. Bidt voor kracht om dit te doen, zodat op de dag van Zijn wederkomst, Jezus tegen jou kan zeggen: "Goed gedaan, goede en trouwe dienaar, over weinig bent u trouw geweest, over veel zal ik u aanstellen; ga in, in de vreugde van uw heer."
(Matthéüs 25:21).

AMEN

"Waarmee houdt een jongeman zijn pad zuivert? Als hij dat bewaart overeenkomstig Uw woord"

Psalms 119:9

"Nu dan, richt uw hart en uw ziel erop om de
HEERE, uw God, te zoeken"
(1 Kronieken 22:19)

Jij zal Hem vinden!

Door: Jonathan Gessner

Heb je je wel eens verloren en hulpeloos gevoeld en wist je niet wat je vervolgens kon doen? In onze dagelijkse levenswandel komen we soms momenten tegen waarop het voelt alsof we het doel van het leven kwijt zijn en we niet zeker weten waarom we eigenlijk bestaan. Wanneer we gewoon niet weten wat te doen en hoe verder te gaan. Wat doe je dan? Hoe vind je wat je zoekt? Laat mij een manier aan je introduceren waarvan ik geloof dat die het beste is.

De Bijbel vertelt ons in Jeremía 29:11-14a:

"Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om u toekomst en hoop te geven. Dan zult u Mij aanroepen en heengaan, u zult tot Mij bidden en Ik zal naar u luisteren. U zult Mij zoeken en vinden, wanneer u naar Mij zult vragen met heel uw hart. Ik zal door u gevon-

den worden, spreekt de HEERE..."

God heeft altijd een plan voor ons en Hij geeft ons in feite een drie-stappenplan, zodat wij erachter komen en begrijpen wat Hij met ons voor heeft en wat we vervolgens dienen te doen.

1. **ROEP DE HEERE AAN.**
2. **GA EN BID TOT HEM.**
3. **ZOEK HEM MET JE HELE HART.**

Dan zal Hij "gevonden worden". En als we nog steeds twijfelen of dit waar is, is hier een bevestiging: "...Ja, Ik heb gesproken, Ik zal het ook doen komen; Ik heb het geformeerd, Ik zal het ook doen." (Jesaja 46:11b).

Spreekt God niet duidelijk tegen ons? Laten we het geloven en niet langer twijfelen!

Laten we dit stap voor stap van dichtbij bekijken.

Zoek Hem met heel je hart

ROEP DE HEERE AAN!

De eerste daad die we moeten uitvoeren is de Heere aan te roepen. En dat is precies zoals het klinkt. Roepen! Je kan het in je hart doen of misschien zelfs letterlijk roepen met je stem en onze behoeften kenbaar maken aan de hoogste God. "O HEERE help!" kan mogelijk een oproep zijn of "O HEERE, ik weet niet wat ik moet doen." Misschien zijn we zo terneergeslagen dat we slechts kunnen zeggen: "Ik kan niet meer, ik heb geen kracht meer in me. Helpt U me alstublieft, o Heere. Neem het over vanaf hier." Wat je ook roept, wees er verzekerd van dat God het zal horen!

BID TOT HEM

Na de oproep komt het gebed en het kleine woordje "gaan" wijst ons wat we vervolgens kunnen doen. Matthéüs 6:6,8 vertelt ons: "Maar u, wanneer u bidt, ga in uw binnenkamer, sluit uw deur en bid tot uw Vader, Die in het verborgene is...uw Vader weet wat u nodig hebt, voordat u tot Hem bidt."

Vind even een rustige plaats waar je niet gestoord zult worden. Nu kun je bidden. Stort je hart uit aan de voeten van Christus, vertel Hem je problemen, je twijfels, je vragen en je zorgen. Loof Hem voor wie Hij is en bedank Hem voor wat Hij voor jou gedaan heeft. Ik adviseer om het voorbeeld gebed, dat Daniël in Daniël hoofdstuk 9 heeft gegeven, te volgen. Hij opent het gebed met aanbidding, en prijst God om Wie Hij is; dan gaat hij verder met belijdenis en belijdt hij zijn zonden (en de zonden van zijn volk). Na de belijdenis komt de smeekbede, waarin Daniël God vertelt over de behoeften en wensen en God op Zijn woord vertrouwt en Zijn beloften opeist. Hoewel Daniël op dit punt al een antwoord heeft ontvangen, moedig ik je aan om je gebed af te sluiten met dankzegging, God te danken voor wat Hij voor jou (en voor anderen) heeft gedaan, en in geloof Hem te bedanken voor wat Hij gaat doen. Jezus zegt in Markus 11:24: "Daarom zeg Ik u: alles wat u biddend begeert, geloof dat u het ontvangen zult, en het zal u ten deel vallen." Aarzel niet om deze belofte te claimen! Dit soort gebed heeft een kracht waardoor je zult worden verrast, ik nodig je uit om het uit te proberen!

ZOEK HEM MET HEEL JE HART

Nu komt de laatste stap en deze zou wel eens een moeilijke kunnen zijn. Om God te zoeken met geheel je hart. MET ALLES DAARVAN! Dit leidt tot

twee vragen: Hoe zoek ik God, en hoe zoek ik Hem met mijn gehele hart? Terwijl deze twee vragen misschien hetzelfde klinken, is er voor mij een belangrijk verschil. Ik kan God op veel manieren zoeken en het klinkt niet moeilijk om Hem te zoeken, maar om het met mijn hele hart te doen..... Hoe werkt dit en hoe doe ik het?

We kunnen God zoeken met gebed, overdenking of door Gods woord te bestuderen. Ik wil mij richten op dat laatste. Echt, het Woord bestuderen is een verbazingwekkend iets. Hoe meer je de Bijbel bestudeert, hoe meer je onze grote God en Vader in de hemel zult leren kennen. Je zult de nabijheid, die God met ons wil hebben, niet alleen in de toekomst maar hier en nu zien.

SCHATKAMER VAN WAARHEID

Dus, hoe kunnen we wandelen op de manieren die God voor ons heeft voorbereid? 1 Petrus 1 vertelt ons iets heel moois - in feite een hele schatkamer vol prachtige waarheden. In de verzen 13-21 is geschreven: "Omgord daarom de lendenen van uw verstand, wees nuchter en hoop volkomen op de genade die u gebracht wordt in de openbaring van Jezus Christus. Word als gehoorzame kinderen niet gelijkvormig aan de begeerten die er vroeger in de tijd van uw onwetendheid waren. Maar zoals Hij Die u geroepen heeft, heilig is, word zo ook zelf heilig in heel uw levenswandel, want er staat geschreven: Wees heilig, want Ik ben heilig. En als u Hem als Vader aanroept Die zonder aanzien des persoons naar ieders werk oordeelt, wandel dan in de vreze des Heeren, gedurende de tijd van uw vreemdelingschap, in de wetenschap dat u niet met vergankelijke dingen, zilver of goud, vrijgekocht bent van uw zinloze levenswandel, die u door de vaders overgeleverd is, maar met het kostbaar bloed van Christus, als van een smetteloos en onbevlekt Lam. Hij is wel van tevoren gekend, vóór de grondlegging van de wereld, maar in de laatste tijden geopenbaard omwille van u. Door Hem gelooft u in God, Die Hem opgewekt heeft uit de doden en Hem heerlijkheid gegeven heeft, zodat uw geloof en hoop op God gericht zijn."

*"...wie Mij ernstig zoeken
zullen Mij vinden"*

SPREUKEN 8:17

Laten we in deze diepe woorden van God duiken. Deze passage beschrijft een bepaalde manier van leven en begint met ons te vertellen dat we "de lendenen van onze geest moeten omgorden." "De lendenen omgorden" betekent dat iemand zich voorbereidt op reizen, werken, vechten, eenvoudig alles waarbij lange kleding in de weg zou zitten.

Dus in feite betekent "het omgorden van de lendenen van je verstand" onze geest gereed te maken voor wat komt met "wees nuchter" en onze reis volledig te beginnen, hopen op "de genade die je zal worden gebracht bij de openbaring van Jezus Christus." Deze wandeling wordt gedaan door ons verleden achter ons te laten: "wordt niet gelijkvormig aan de begeerten die er vroeger in de tijd van uw onwetendheid waren" en in plaats daarvan te wandelen naar een toestand waarin we zijn "heilig, want Ik ben heilig", want we "noemen Hem als onze Vader "die ons Zijn gehoorzame kinderen" maakt sinds Jezus in Johannes 8:38 verklaarde dat wij, als kinderen', "... doen wat wij bij de vader gezien hebben." God beschrijft zichzelf als 'heilig' en roept ons op om "heilig te zijn, want Hij is heilig". Maar Hij laat het daar niet bij en vertelt ons hoe we dit moeten doen. In Deuteronomium 8:6 zegt Hij: "en neem de geboden van de HEERE, uw God, in acht door in Zijn wegen te gaan en door Hem te vrezen."

We gaan door in 1 Petrus 1:17. In deze passage wordt over hetzelfde principe verteld. Hier wordt Hij de Vader genoemd "Die zonder aanzien des persoons naar ieders werk oordeelt," en worden we opgedragen te wandelen "in de vreze des Heeren, gedurende de tijd van [onze] vreemdelingschap". Om het hier eenvoudig te houden, kunnen we zeggen dat: "ieders werken" betekent dat je je aan "de geboden van de HEERE uw God" houdt of niet. Hieruit volgt dat we onafhankelijk beoordeeld worden.

"WIE IS ZOALS U?"

Beide passages vertellen ons ook om (op Zijn manier) te wandelen en Hem te vrezen.

Wat betekent het om 'God te vrezen'? We kunnen ten minste twee concepten vinden in de Bijbel: Het eerste is de vrees voor Zijn majesteit en grootheid, het tweede de vrees voor Zijn oordeel.

Toen God Zijn heerlijkheid op de berg Sinai onthulde aan de net bevrijdde Hebreëen, gaf dit angst aan de mensen. We lezen in Éxodus 20:18-20: "En heel het volk was getuige van de donderslagen, de bliksems, het bazuingeschal en de rokende berg. Toen het volk dit zag, sidderden zij en bleven zij op een afstand staan. Zij zeiden tegen Mozes: Spreekt ú met ons, dan zullen wij luisteren, maar laat God niet met ons spreken, anders sterven wij. Mozes zei tegen het volk: Wees niet bevreesd, want God is gekomen om u op de proef te stellen en opdat de vreze voor Hem u voor ogen staat, opdat u niet zondigt."

In Deuteronomium 5:23-26 beschrijft Mozes het als volgt:

"En het gebeurde, toen u die stem vanuit het midden van de duisternis hoorde en de berg van vuur brandde, dat u naar voren kwam, naar mij toe, al uw stamhoofden en uw oudsten. En u zei: Zie, de HEERE, onze God, heeft ons Zijn heerlijkheid en Zijn grootheid laten zien en wij hebben Zijn stem gehoord vanuit het midden van het vuur; vandaag hebben wij gezien dat God met de mens spreekt en dat deze in leven blijft. Maar nu, waarom zouden wij sterven? Want dit grote vuur zou ons vertoren; als wij de stem van de HEERE, onze God, nog langer zouden horen, zouden wij sterven. Want wie is er van alle vlees, die de stem van de levende God heeft horen spreken vanuit het midden van het vuur, zoals wij, en in leven is gebleven?"

Wanneer God Zijn heerlijkheid en grootheid aan ons stervelingen toont, is het onvermijdelijk dat we angstig zijn en beven. Dit geldt zonder uitzondering voor elke sterveling, zelfs Mozes: "En wat zij zagen was zo verschrikkelijk, dat Mozes zei: Ik ben zeer bevreesd en sta te beven..." (Hebreeën 12:21). Overal in de Bijbel wordt God beschreven als "een machtige en ontzagwekkende God" en laat je niet foppen "ontzagwekkend" betekent "angstaanjagend"!

"Wie is als U onder de goden, HEERE?
Wie is als U, verheerlijkt in heiligheid,
ontzagwekkend in lofzangen,
U Die wonderen doet?"

Éxodus 15:11



"VREES GOD EN GEEF HEM EER"

Hoe zit het dan met Zijn oordeel? Wanneer jij op een dag voor zo'n grootse, heilige en ontzagwekkende God staat, denk jij dat je daden zo heilig en onberispelijk zijn, dat je recht gesproken kan worden? Ik zou waarschijnlijk ter plekke sterven van angst, want ik weet dat veel van mijn daden nooit rechtvaardig kunnen zijn en ze in feite ronduit zondig zijn.

De Bijbel zegt in Romeinen 6:23: "Want het loon van de zonde is de dood..." Dit betekent dat als ik gezondigd heb, en dat heb ik vaak gedaan, dan is de dood het enige dat ik verdien. Als het vers hier zou stoppen dan zou het allemaal voorbij zijn, maar gelukkig - o wat een genade! - gaat de schrijver verder:

"...maar de genadegave van God is eeuwig leven,

door Jezus Christus, onze Heere." Dit kan ons hoop geven en dat zou het ook moeten doen, maar in de Bijbel staat ook in Filippensen 2:12: "Daarom, mijn geliefden, zoals u altijd gehoorzaam geweest bent, niet alleen zoals in mijn aanwezigheid, maar nu veelmeer in mijn afwezigheid, werk aan uw eigen zaligheid met vrees en beven." Nu wordt genade opnieuw verlengd, want de apostel Paulus vervolgt in het opvolgende vers: "want het is God, die in u werkt zowel het willen als het werken, naar Zijn welbehagen."

Dus, het oordeel zou ons moeten laten beven en vullen met angst, omdat we zondaren zijn en zondaren verdienen de dood!

LIEFDE EN VREES DE PARADOX DIE WE OMARMEN

Er is maar een oplossing: Jezus Christus!

"Want zo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft, opdat ieder die in Hem gelooft, niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft. Want God heeft Zijn Zoon niet in de wereld gezonden opdat Hij de wereld zou veroordelen, maar opdat de wereld door Hem behouden zou worden." Johannes 3:16-17.

Jezus Christus redt ons van de eeuwige dood, omdat Hij onze zonden op Zich nam en Hij stierf voor al die zonden aan het kruis.

In 1 Johannes 1:9 schrijft Johannes: "Als wij onze zonden belijden: Hij is getrouw en rechtvaardig om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid." Wat een prachtige waarheid! Als wij zijn gereinigd van alle ongerechtigheid, dan kunnen we oprecht voor het oordeel staan. Maar het is niet onze gerechtigheid, maar inderdaad de gerechtigheid van Christus met welke Hij ons omkleedt. De apostel Paulus schrijft in Filippensen 3:9: "en in Hem gevonden word, niet met mijn rechtvaardigheid..., maar die door het geloof in Christus is, namelijk de rechtvaardigheid uit God door middel van het geloof." Dit alles omdat God ons liefheeft en Hij wil niet dat iemand van ons verloren raakt. Jezus zei in Johannes 17:24a: "Vader, Ik wil dat waar Ik ben, ook zij bij Mij zijn die U Mij gegeven hebt..." Jezus Christus wil dat je bij Hem bent waar Hij is en daarom heeft Hij alles voor ons gedaan, zodat wij daar kunnen zijn.

"Vrees God, en onderhoud zijn geboden."

En zelfs dit komt van God. Hij leert ons Hem te vrezen en alleen Hem en om Zijn geboden te houden zoals we hebben gelezen in Filippensen 2:13: "want het is God, Die in u werkt zowel het willen als het werken, naar Zijn welbehagen."

Hij zei in Johannes 14:15: "Als u Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht." Maar Hij heeft ook gezegd: "Wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst

liefgehad heeft.

Dus, omdat God ons eerst lief gehad heeft, houden wij van Hem en dat is waarom wij ons aan Zijn geboden houden. Het vers waar we het net over hebben staat in 1 Johannes 4:19. En de verzen er vlak voor zullen ons helpen om dit "vrees voor het oordeel" gedeelte af te sluiten:

"En wij hebben de liefde die God tot ons heeft, gekend en geloofd. God is liefde en wie in de liefde blijft, blijft in God, en God in hem. Hierin is de liefde bij ons volmaakt geworden, opdat wij vrijmoedigheid mogen hebben op de dag van het oordeel. Want zoals Hij is, zijn ook wij in deze wereld. Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit. De vrees houdt immers straf in, en wie vreest, is niet volmaakt in de liefde." (1 Johannes 4:16-18).

DE ONDOORGRONDELIJKE RIJKDOMMEN DOORZOEKEN

Wanneer we in God blijven en Hij in ons hoeven we de straf op de dag des oordeels niet te vrezen. Maar de grootsheid en ontzagwekkendheid veranderen niet door dat feit en daarom kunnen we "wandelen in de vreze Gods" en Hem toch liefhebben en Hij ons. Eerder lezen we: "werk je eigen verlossing met angst en beven uit, want het is God die in jou werkt." Waar we bevreesd voor zouden moeten zijn is de vraag of God in ons kan wonen en werken. En daarom moet er eerst een voorwaarde worden vervuld: We moeten sterven! De apostel Paulus schrijft: "Ik sterf iedere dag!" (1 Korinthe 15:31) en "Ik ben met Christus gekruisigd; en niet meer ik leef, maar Christus leeft in mij." (Galaten 2:20a).

De passage in 1 Petrus die we hebben bestudeerd, vertelt ons dat het Christus is, die ons redt en ons laat zien hoe we in Gods wegen kunnen wandelen. Er zijn zoveel meer waarheden in deze verzen te vinden, maar zij zouden nooit in dit artikel passen. Als we proberen Gods woord beter te kennen, als we onszelf openstellen voor de grootsheid van Zijn woord en als we bereid zijn om nieuwe dingen te leren en oude dingen af te leren, als we God in onze harten laten werken en ons niet inhouden, dan zoeken we Hem met "geheel ons hart". Dan zal God antwoord geven en ons laten zien wat Zijn plannen voor ons zijn en wat Hij wil dat we vervolgens gaan doen. We hoeven ons niet langer verloren te voelen. Ik nodig je uit om deze prachtige reis aan te gaan om te "wandelen met Christus". Het heeft mijn leven veranderd en het heeft de kracht om ook jouw leven te veranderen!

AMEN

"Wie is als U onder de goden, Heere!?"



7 Heerlijke

eenvoudige recepten met boekweit

Door: Paola Dineva

Ingrediënten:

1 bloemkool

Ingrediënten voor de eerste laag:

150 gram boekweitmeel
300 milliliter sojamelk
2 eetlepels pindakaas
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels marmiet
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel komijn
Verse/gedroogde basilicum en oregano, of Italiaanse kruiden (naar smaak)

Ingrediënten voor de tweede laag:

150 gram zongedroogde tomaten
400 gram tomatenpuree
2 teentjes knoflook
Verse/gedroogde basilicum (naar smaak)
Zout (naar smaak)
2 eetlepels sojasaus

Bereiding:

1. Snijd de bloemkool in roosjes en verdeel ze over de bakplaat. Bak dit gedurende 15 minuten op 200°C (van boven en van onder, geen hetelucht).

2. Terwijl de bloemkool gebakken wordt kun je de eerste laag bereiden. Doe het boekweitmeel, de sojamelk en de rest van de ingrediënten in een kom en meng het geheel goed. Proef het mengsel en pas het eventueel aan naar smaak door bijvoorbeeld een scheutje extra sojasaus toe te voegen.

3. Bedek de bloemkoolroosjes met de eerste laag. Zorg ervoor dat de roosjes volledig bedekt zijn met het mengsel. Bak ze vervolgens weer op 200°C in de oven (van boven en van onder, geen hete lucht).

4. Ondertussen kan de tweede laag bereid worden. Mix de gedroogde tomaten, tomatenpuree en kruiden in een mixer.

5. Bedek de roosjes met de tweede laag. Zorg ervoor dat de roosjes volledig bedekt zijn met het mengsel. Bak ze vervolgens weer op 200°C in de oven (van boven en van onder, geen hetelucht).

6. Laat de bloemkool vleugels/cauliflower wings ongeveer tien minuten afkoelen. Eet ze vervolgens met een saus naar keuze, bijvoorbeeld een vegan knoflooksaus.

HARTIGE BOEKWEIT CRÊPES

Bereiding:

1. Meng de droge ingrediënten goed in een kom. Voeg vervolgens de plantaardige melk en de kruiden toe.
2. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Doe een scheutje olie in de pan wanneer deze op temperatuur is. Spreid de olie over de pan in een dunne laag.
3. Giet een soeplepel van het beslag in de pan en verspreid het beslag in een dunne laag over de pan. Doe dit door de pan rustig in rondjes te bewegen.
4. Laat het beslag bakken totdat de randen droog zijn en de binnenkant bubbelig is geworden. Als dit erg snel gaat is de pan waarschijnlijk te heet. Draai de crêpe vervolgens om en bak de andere kant.
5. Eenmaal klaar kun je de crêpes warm en zacht houden onder een theedoek.

Ingrediënten:

200 gram boekweitmeel

100 gram rijstmeel

800 milliliter soja-/amandelmelk

1 eetlepel bakpoeder

Snufje zout

Knoflookpoeder, verse/gedroogde bieslook, tijm, basilicum

BOEKWEITMETGESTOOMDE GROENTE EN ROMIGE TAHINDRESSING

Tip

De gekookte boekweit kan ook gebruikt worden voor salades. Snij wat groente naar keuze (denk bijvoorbeeld aan komkommer, paprika, cherrytomaten, wortels), breng dit op smak met wat olijfolie citroensap en zout, of met bijvoorbeeld tahindressing. Gekookte boekweit is ook heerlijk met rijst en gewokte groenten.

Ingrediënten:

1 kop boekweit (heel)

1 ½ kop water

Zout (naar smaak)

1 stronk broccoli

5 middelgrote wortels

Tahin dressing:

5 eetlepels tahin

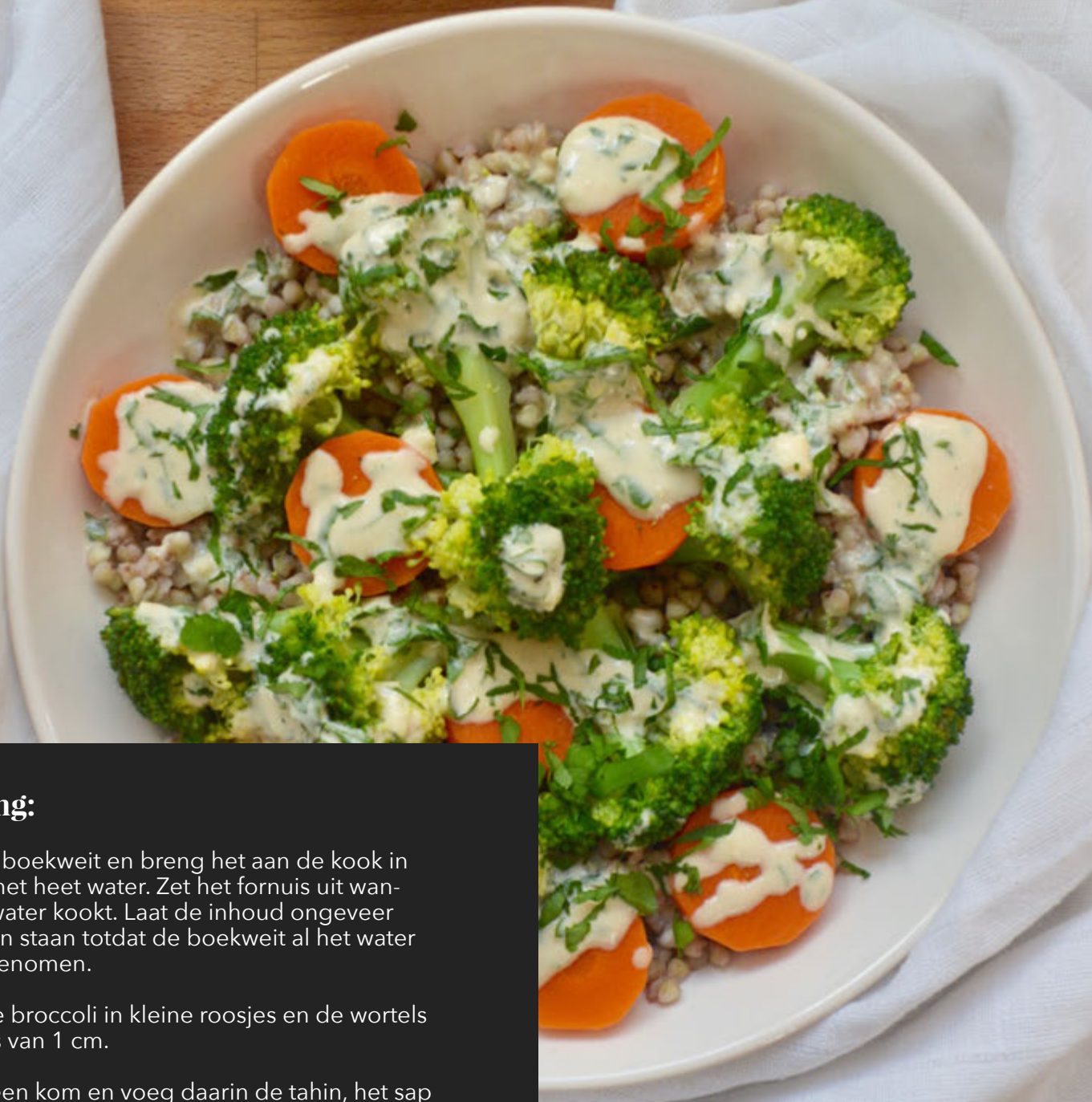
2-3 teentjes verse knoflook

½ citroen/ 1 limoen

Zout (naar smaak)

Water

Optioneel: verse of gedroogde peterselie/dille; ahornsiroop naar smaak



Bereiding:

1. Was de boekweit en breng het aan de kook in een pan met heet water. Zet het fornuis uit wanneer het water kookt. Laat de inhoud ongeveer 20 minuten staan totdat de boekweit al het water heeft opgenomen.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de wortels in schijfjes van 1 cm.
3. Neem een kom en voeg daarin de tahin, het sap van de citroen/limoen en pers de knoflook. Voeg twee eetlepels water per keer toe en roer dit met een vork. Doe dit 3-4 keer totdat het enigszins vloeibaar is. Breng dit op smaak met zout en kruiden naar keuze.
4. Eventueel kun je ahornsiroop toevoegen voor een iets zoetere smaak.

Tip:

De salade kan ook voorbereid worden voor de volgende dag. Bewaar het wel in een gesloten verpakking in de koelkast.



KOUDE SOBANOEDDEL SALADE MET GEMBER EN SESAMZAAD DRESSING

Ingrediënten voor de salade:

200 gram sobanoedels (boekweit noedels)

1 rode paprika, dun gesneden

2 middelgrote wortels, julienne/dun gesneden

1 lenteui gesneden in fijne blokjes

50 gram geroosterd sesamzaad

Optioneel: Gebakken tofu, edamame of andere knapperige groentes

Ingrediënten voor de dressing:

Het sap van 1 limoen

5 eetlepels tahin

1 eetlepel fijngehakte gember

1 theelepel sesamololie of olijfolie

1-2 eetlepels sojasaus

1 eetlepel ahornsiroop (als je een zoete sojasaus gebruikt, zoals Ketjap Manis, dan is dit overbodig)

(Ingrediënten voor de gebakken tofu):

1 blok verse tofu uit de koeling (400 g), gesneden in blokjes

3 teentjes knoflook

1 theelepel paprikapoeder

1 eetlepel boekweitmeel

1 eetlepel Italiaanse kruiden

2 eetlepels sojasaus

Een snufje zout

Een snufje kurkuma

Bereiding:

1. (Alleen voor gebakken tofu.) Als je gebakken tofu wilt gebruiken, begin dan hiermee. Doe de in blokjes gesneden tofu in een kom en beleg dit met knoflook, paprikapoeder, boekweitmeel, Italiaanse kruiden en de sojasaus. Laat het geheel een aantal minuten staan.

2. (Alleen voor gebakken tofu.) Doe een scheutje olie in een pan en zorg dat het goed verdeeld is over de pan. Doe de blokjes in de pan en bak ze op half vuur totdat alle kanten even gebraden zijn.

3. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kom. Pas de verdeling eventueel aan naar smaak.

4. Kook de sobanoedels volgens de instructies op de verpakking. Doorgaans is dit 4-5 minuten sudderen in kokend water. Giet de sobanoedels daarna af en spoel ze af met koud water.

5. Doe de noedels in een kom en voeg een beetje olijfolie en zout toe naar smaak.

6. Voeg de groente, gebakken tofu en de helft van de gesneden lente ui toe.

7. Voeg vervolgens de dressing toe en meng goed.

8. Pas het aan naar smaak. Voeg bijvoorbeeld (zoute) sojasaus toe als je de salade wat zouter wilt hebben.

9. Garneer de salade met de rest van de lente uien en de geroosterde sesamzaden.

10. **Optioneel:** Doe een beetje avocado en peterselie op de salade.

*“Van de vrucht van zijn mond
zal iemand het goede eten”*
Spreuken 13:2

4



5

BOEKWEIT-BANANENPANNEKOEKEN

Ingrediënten:

3 kleine/2 middelgrote rijpe bananen (met donkere vlekjes)

150 gram boekweitmeel

200 milliliter plantaardige melk

1 theelepel kaneel

1 theelepel bakpoeder

½ theelepel appelazijn

Snufje zout

Instructies:

1. Pureer de bananen in een kom. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe en meng dit goed.

2. Verwarm een koekenpan op halfvuur. Doe een theelepel kokosolie in de pan wanneer deze op temperatuur is. Spreid de olie over de pan in een dunne laag.

3. Vorm met een eetlepel pannenkoeken van 5-7 cm in doornsede en bak de pannenkoek tot beide kanten goudbruin zijn geworden.

4. Voeg toppings naar keuze toe.

“Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot.

eer van God”

1 KORINTHE 10:31

BOEKWEIT GRANOLA

Ingrediënten:

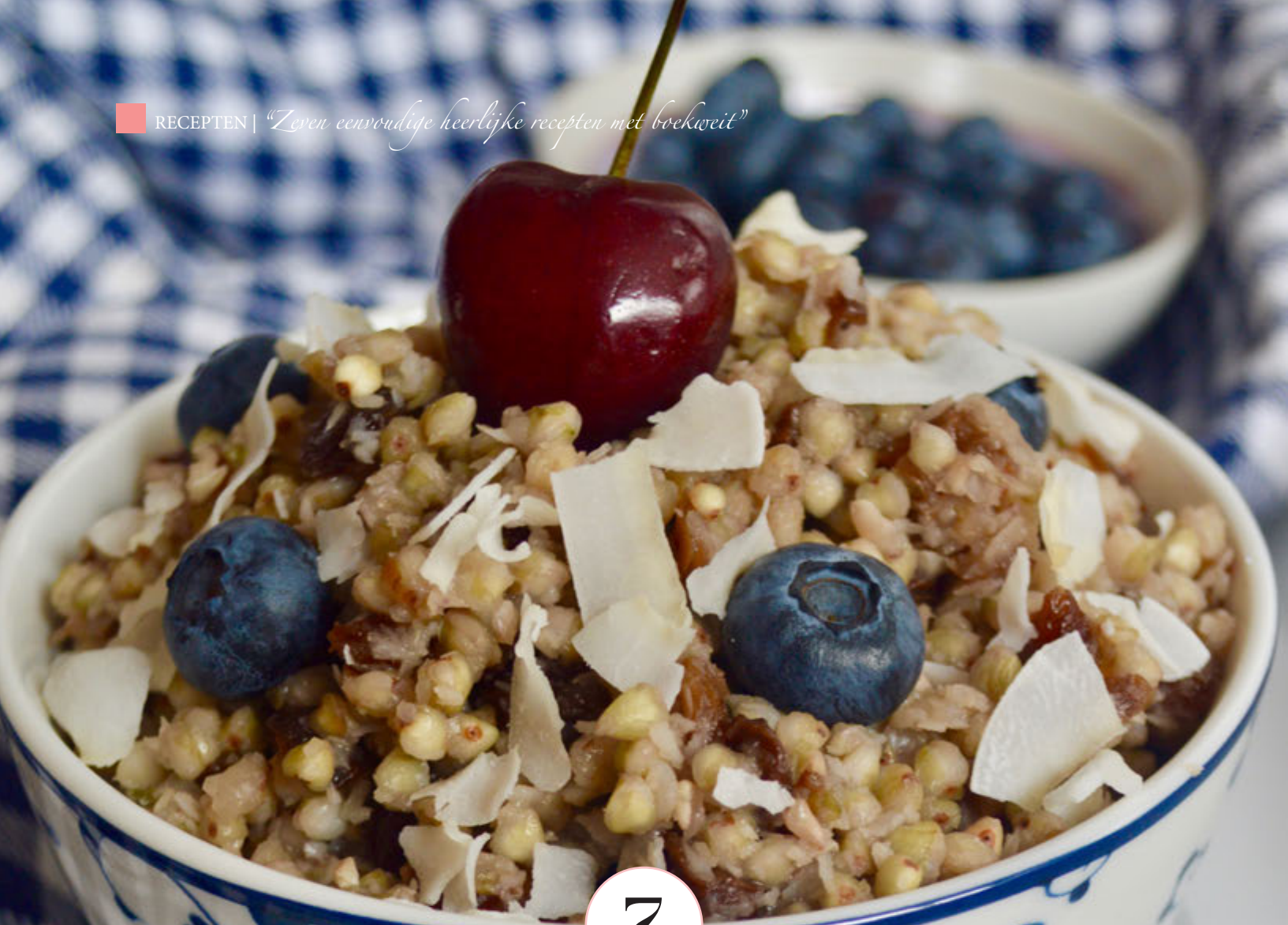
- 200 gram boekweit (heel)
- 200 gram havermout
- 100 gram zonnebloempitten (gepeld)
- 100 gram pompoenpitten
- 100 gram kokosvlokken
- 3 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels kaneel
- 5 eetlepels honing
- 2 appels
- 100 gram rozijnen
- 100 gram cranberries
- Optioneel: Gesneden dadels

Je kunt de granola ook glutenvrij maken. Gebruik hiervoor 400 gram boekweit en geen havermout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 150°C (hete-luchtstand).
2. Doe de boekweit, havermout, kaneel, zonnebloem- en pompoenpitten in een grote kom en meng dit goed.
3. Snijd de appels in kleine stukjes en voeg dit toe in de kom.
4. Smelt de kokosolie in een kleine pan op laag vuur en voeg dit samen met honing toe aan de andere ingrediënten. Meng het geheel goed. Als je graag grotere stukken granola wilt hebben, bewaar een deel van de honing dan voor later.
5. Verdeel de inhoud van de kom over twee bakplaten. Bak dit vervolgens gedurende 30 minuten op 150°C (heteluchtstand).
6. Roer alles na 15 minuten.
7. Verlaag de temperatuur naar 100°C (hete-luchtstand).
8. Voeg de kokosvlokken toe aan de granola en droog het in de oven gedurende een uur. Roer alles door in de tussentijd en zorg ervoor dat het niet aanbrandt.
9. Voeg na een uur de rest van de honing toe en laat dit smelten. Voeg vervolgens de gedroogde vruchten toe en meng alles goed. Laat het vervolgens weer 15 minuten in de oven staan.
10. Draai de oven uit en laat de granola in de oven staan totdat de oven is afgekoeld.
11. Breek de granola in stukken en doe het in een pot of een andere verpakking. In een luchtdichte en droge verpakking is de granola lang (in principe maandenlang) houdbaar.





7

BOEKWEIT ONTBIJT

Ingrediënten:

1 kop	boekweit (heel)
1 ½ kop	water
Zout	(naar smaak)
½ kop	rozijnen
10-15	halfzachte dadels

Optioneel: ander gedroogd fruit naar keuze, zoals abrikozen, cranberries, vijgen of mango.

2 eetlepels	honing of ahornsiroop
-------------	-----------------------

70 gram	kokosvlokken
---------	--------------

Optioneel: gemaalde walnoten, ge-roosterde pompoenpitten of zonnebloempitten.

Bereiding:

1. Was de boekweit en voeg het toe aan een pan met heet water. Breng dit aan de kook en zet het fornuis uit wanneer het water kookt. Laat de pan nu ongeveer 20 minuten staan totdat al het water is opgenomen.
2. Snijd het gedroogde fruit in kleine stukjes.
3. Voeg de honing/ahornsiroop toe nadat de boekweit afgekoeld is.
4. Meng alles goed samen.
5. Serveer het in een kom, eventueel met (plantaardige) melk, (plantaardige) yoghurt en/of vers fruit.

Bon Appetite

De SABBATwachter Colofon

Uitgever:

Gemeente van Zevende Dags Adventisten Reformatiebeweging, Nederlandse veld
Middachterlaan 2
6955 JC Ellecom
Nederland
Tel. 0313-416222
E-mail: Rehoboth@ZDAreformatie.org
Internet: www.ZDAreformatie.org

Kopij: Kopij en tips zijn welkom. De redactie behoudt zich echter het recht voor om bepaalde kopij te weigeren, artikels in te korten of te wijzigen. Hierbij zal echter de grootst mogelijk zorg in acht genomen worden, opdat de essentie en de inhoud niet geschaad wordt. Kopij kan worden gestuurd naar Rehoboth@ZDAreformatie.org.

Abonnement: In de loop van november is er een bestelformulier beschikbaar waarop u kunt aangeven dat u het komende jaar de Sabbatwachter (in gedrukte vorm) als abonnement wilt ontvangen. Een jaarabonnement van twee nummers kost €8,75 (2019).

U ontvangt dan een factuur. Indien u geen gebruik heeft kunnen maken van het bestelformulier, kunt u het abonnementsgeld overmaken naar:

NL 08 INGB 0000 54 43 37

t.n.v. 'Gemeente van Zevende Dags Adventisten Ref. Ned'
o.v.v. 'abonnement Sabbatwachter'

De Sabbatwachter kan echter ook (los) per nummer worden besteld of digitaal in PDF-formaat worden gedownload vanaf de website: www.ZDAreformatie.org.

Overname van artikelen met bronvermelding is toegestaan.

Wil je op de hoogte blijven van onze gebeurtenissen?

Volg ons op onze sociale-media kanalen



ZDA REFORMATIE

De vrede Gods die alles te boven gaat zij met u allen

De SABBAT *wachter*



“En u, mensenkind, Ik heb u aangesteld tot wachter over het huis van
Israël.

U zult een woord uit Mijn mond horen en u moet hen namens Mij
waarschuwen”

Ezechiël 33:7

Gemeente van Zevende Dags Adventisten Reformatiebeweging
Nederlandse veld
Middachterlaan 2, 6955 JC Ellecom
Nederland
Tel. 0313-416222
E-Mail: Rehoboth@ZDareformatie.org