

Uitgave oktober 2013

De **SABBAT** *wachter*

- *Diverse gewichten en maten,
groot en klein*



- *Een Aanwijzing via
de Ark des Verbonds*

- *Éfeze: De gemeente
zonder hartstocht*



De SABBATwachter

Colofon

Uitgever:

Gemeente van Zevende Dags Adventisten
Reformatiebeweging, Nederlandse veld
Middachterlaan 2, 6955 JC Ellecom, Nederland
Tel. 0313-416222 - Fax. 0313-450661
e-Mail: Rehoboth@ZDAreformatie.org
Internet: www.ZDAreformatie.org

Eindredactie: A. van der Plas, D. Goossens, P. Takens, R. van der Giessen.

Redactie: D. Goossens, P. Takens, R. van der Giessen, A. van der Plas.

Vertaling buitenlandse artikel(s): D. Goossens.

Vormgeving: G. Porras

Kopij: Kopij en tips zijn welkom. De redactie behoudt zich echter het recht om bepaald kopij te weigeren, artikels in te korten of te wijzigen. Hierbij zal echter de grootst mogelijke zorg in acht genomen worden, opdat de essentie en de inhoud niet geschaad wordt. Kopij kan worden gestuurd naar bovenstaand (e-Mail) adres.

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 € 4,50 (2013). U ontvangt een factuur. Indien u geen gebruik heeft kunnen maken van het bestelformulier, kunt u het abonnementsgeld overmaken naar: ING nr. 54 43 37 t.n.v. 'Gemeente van Zevende Dags Adventisten Ref Ned' o.v.v. 'abonnement Sabbatwachter'.

De Sabbatwachter kan echter ook gratis digitaal in PDF-formaat gedownload worden vanaf de website www.ZDAreformatie.org.

Overname van artikelen, met bronvermelding is toegestaan.

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.

Inhoudsopgave

<i>Een Aanwijzing via de Ark des Verbonds</i>	6
<i>Éfeze: De gemeente zonder hartstocht</i>	11
<i>Een mythe doorbroken</i>	15
<i>Lust</i>	20
<i>Diverse gewichten en maten, groot en klein</i>	22
<i>Vegane mayonnaise</i>	26

Op een wand van het metrostation in de 110e straat te Manhattan stond gespoten: “God is dood. Nietzsche.” Enige tijd later had iemand anders het volgende eronder geschreven: “Nietzsche is dood. God.” De mensen bleven stil staan en overlegde bij zichzelf wie nu gelijk had. Zij moesten voor de bovenste of de onderste uitspraak kiezen. Ook wij moeten kiezen.

Ondanks dat God deze tweede opmerking over de filosoof niet zelf heeft geschreven, geeft Hij via mensen toch steeds aanwijzingen door. Niet alleen via mensen, maar ook via symbolieken worden ons aanwijzingen tot nadenken en houvast gegeven.

Wanneer wij op zoek zouden gaan naar de wortels van de Adventbeweging, dan komen we zeker uit bij het heiligdom met al zijn symbolieken. Met name de hierop betrekking hebbende profetie van Daniël 8:14 (“En hij zeide tot mij: Tot twee duizend driehonderd avonden en morgens; dan zal het heiligdom gerechtvaardigd worden.”) is de grote bijdrage aan het christendom geweest, waardoor we o.a. mogen weten in welke tijd we leven en hoe het verlossingsplan is.

Een AANWIJZING via de ARK DES VERBONDS

R. van der Giessen

Geïnspireerde woorden van één van onze pioniers zijn dan ook: “Maar onderwerpen als het heiligdom in verband met de 2300 dagen, de geboden van God en het geloof van Jezus, zijn volkomen berekend om de vroege Adventbeweging te verklaren en te tonen, welke positie wij thans innemen en het geloof van de twijfelmoedigen te bevestigen en zekerheid te geven aan de heerlijke toekomst. Ik heb herhaaldelijk gezien, dat dit de voornaamste onderwerpen zijn, die de boodschappers moeten behandelen.” –E.G. White, *Eerste geschriften*, blz. 66.

De genoemde zekerheid is iets waar we altijd naar op zoek zijn. Dat geeft houvast in ons leven. Het heiligdom als Goddelijke aanwijzing helpt ons om de theologische structuur vast te houden en fungeert als een anker om keuzes te maken.

Vanuit de genoemde profetie mogen we weten, dat we leven in de tijd van het einde, welke wordt gesymboliseerd door



de bediening en de voorwerpen in het Heilige der Heiligen. We willen in dit artikel samen stilstaan bij de aanwezige voorwerpen en welk houvast God ons in deze tijd hiermee wil geven.

Hebreeën 9:3-5 geeft ons een kijkje achter de schermen: “Maar achter het tweede voorhangsel was de tabernakel, genaamd het heilige der heiligen; Hebbende een gouden wierookvat, en de ark des verbonds, alom met goud overdekt, waarin was de gouden kruik, waar het Manna in was, en de staf van Aäron, die gebloeid had, en de tafelen des verbonds. En boven over deze ark waren de cherubijnen der heerlijkheid, die het verzoendeksel beschaduwden; van welke dingen wij nu van stuk tot stuk niet zullen spreken.” Hier kunnen we met name lezen, dat in het Heilige der Heiligen de Ark des Verbonds stond. Tevens kunnen we op basis van deze tekst nog vier elementen hieraan toevoegen, die direct te maken hebben met de Ark des Verbonds, namelijk: het verzoendeksel met twee engelen, de tien geboden, de gouden kruik met manna en de staf van Aäron.

Ark des verbonds

In Openbaringen 11:19a kunnen we lezen, dat: “... de tempel Gods in de hemel is geopend geworden, en de ark van Zijn verbond is gezien in Zijn tempel;” De Ark des verbonds is een weergave van dat God troont en regeert. E.G. White beschrijft dat in het boek *Patriarchen en profeten*. “Boven het verzoendeksel bevond zich de schechina, de manifestatie van Gods tegenwoordigheid; en van tussen de cherubs maakte God Zijn wil bekend. Soms werden Gods boodschappen aan de hogepriesters bekendgemaakt vanuit een wolk. Soms viel een licht op de rechter engel om Gods goedkeuring aan te duiden, of een schaduw of wolk rustte op de engel links om Gods afkeuring te kennen te geven. [...] ... achter het tweede voorhangsel de heilige ark, met haar mysterieuze cherubs, en daarboven de heilige schechina, de zichtbare manifestatie van Gods tegenwoordigheid; en toch was dit alles slechts een vage weerkaatsing van de tempel Gods in de hemel, waar zich het Grote Middelpunt bevindt van het verlossingswerk ten behoeve van de mens.” – *Patriarchen en profeten*, blz. 312, 313.

De basisprincipes welke de Schepper in Zijn regering hanteert, worden door de volgende vier elementen voorgesteld: het verzoendeksel, de Tien Geboden, de gouden kruik met manna en de staf van Aäron. De Ark des verbonds

identificeert het ware volk van God, Zijn gemeente, Zijn vertegenwoordiger op aarde en dient zodoende dezelfde karakteristieke principes en leer te bezitten.

“Satan heeft elk mogelijke maatregel getroffen, dat er onder ons als volk niets zou komen wat ons kan weerleggen, bestraffen en vermanen om onze fouten weg te doen. Maar er is een volk, welke de Ark des verbonds zal dragen. Sommigen zullen van ons afkeren en niet langer de Ark des verbonds dragen, maar dezen zouden geen muren kunnen oprichten om de waarheid tegen te houden.” –E.G. White, *Testimonies to Ministers and Gospel Workers*, blz. 411.

“De religie van Jezus is in gevaar. Zij wordt met secularisme vermengd. Seculaire methoden nemen de plaats in van ware vroomheid en wijsheid, die van boven komen, en God zal Zijn zegenende hand van de conferentie wegnemen. Zal de Ark des verbonds van dit volk worden weggenomen? Mogen afgoden binnengesmokkeld worden? Mogen valse principes en valse voorschriften in het heiligdom binnengebracht worden? Zal de antichrist gerespecteerd worden? Mogen de ware leerstellingen en principes – die God ons gegeven heeft en ons gemaakt hebben tot wat wij zijn – ter zijde worden gelegd?” –E.G. White, *Counsels to Writers and Editors*, blz. 95, 96.

Dit belangrijke citaat werd geschreven in 1890, waarbij 8 aspecten worden genoemd die we ter overdenking nogmaals benoemen, namelijk: de religie van Jezus komt in gevaar, wereldse methoden nemen de plaats in van ware vroomheid en wijsheid, God trekt Zijn hand terug van de conferentie, wordt de Ark des verbonds van dit volk teruggenomen (deze vraag laat zien, dat de Ark des verbonds met de gemeente in de eindtijd identiek is en haar ook kan worden afgenomen), worden goden binnengesmokkeld (verdorven eetlust, bepaalde sporten, onfatsoenlijke mode, etc.), dringen valse principes en leringen binnen, wordt de antichrist gerespecteerd (oecumene), worden ware leerstellingen en principes genegeerd (niet ter zijde stellen, maar geen nota van nemen).

Om deze waarschuwing ook vandaag ter harte te nemen, willen we stil staan bij het verzoendeksel, de geboden, de gouden kruik met manna en de staf van Aäron.

Het verzoendeksel

Het verzoendeksel stelt de rechtvaardiging door het geloof weer; Christus is onze gerechtigheid! Nogmaals een citaat uit het boek *Patriarchen en profeten*: “Gods wet, die zich in de ark bevond, was de grote maatstaf van gerechtigheid en oordeel. Die wet sprak het doodvonnis uit over de zondaar; maar boven de wet bevond zich het verzoendeksel waarboven Gods aanwezigheid zichtbaar was, en vanwaar op grond van de verzoening aan de berouwvolle zondaar vergiffenis werd geschonken. Op deze wijze zien we hoe in het werk van Christus voor onze verlossing, voorgesteld door de heiligdomsdienst, ‘genade en waarheid elkaar ontmoeten; gerechtigheid en vrede elkaar kussen.’ Psalm 85:11” –*Patriarchen en profeten*, blz. 312. Dit is de plek, waar Jezus Zijn doorboorde handen aan de Vader toont en pleit met Zijn bloed om het doodvonnis over ons te niet te doen, zodat wij mogen leven!



De Tien Geboden

Zoals we reeds zagen, zijn de geboden de basis van Gods regering. In de periodiek *Signs of the Times* van 7 april 1898 kunnen we lezen, dat: “In de hemelse Ark zijn de stenen tafels op welke de geboden geschreven staan, en die het fundament zijn van Gods regering.” “De wet is de grote maatstaf van gerechtigheid. Het stelt het karakter van God voor en is de proefsteen van onze trouw ten opzichte van Zijn regering.” –E.G. White, *Counsels to Parents, Teachers and Students*, blz. 62.

Voor de gemeente in de eindtijd betekent dit, dat zij de Tien Geboden volledig in al zijn letterlijke en geestelijke strekking dient te bewaren boven menselijke geboden. “Op deze manier laten wij zien, dat wij God en Zijn wet erkennen als het fundament van Zijn regering in de hemel en op de aarde erkennen. Zijn

autoriteit moet eenduidig en helder de wereld voorgehouden worden. Geen wetten mogen erkend worden, die in botsing met de wetten van Jehova komen. Wanneer in de uitdaging tot de goddelijke regelingen de wereld toegestaan wordt haar invloed op onze besluiten of onze handelwijzen uit te oefenen, dan wordt Gods doel gedwarsboomd. Hoe schijnbaar logisch het voorwendsel ook mag zijn, wanneer de gemeente hierin wankelt, dan is tegen haar verraad van het heiligste toevertrouwde en van het rijk van Christus in de boeken des hemels opgenomen. De gemeente moet standvastig en vastberaden voor het gehele universum en voor de koninkrijken van deze wereld haar beginselen hooghouden. Standvastige trouw in het onderhouden van de eer en heiligheid van de wet van God zal zeker zelfs de opmerkzaamheid en bewondering van de wereld naar zich toetrekken, en velen zullen – door de juiste werken, die zij zien – ertoe geleid worden om onze Vader in de hemel te prijzen.”

–E.G. White, *Testimonies to Ministers and Gospel Workers*, blz. 16, 17.

De gouden kruik met manna

De kruik met manna bevindt zich ook in het hemelse heiligdom. Het boek getiteld *Eerste geschriften*, blz. 25, 26 van reeds geciteerde auteur zegt: “In het Allerheilige zag ik een ark; het deksel en de zijden ervan waren overtrokken met het zuiverste goud. Aan ieder eind van de ark was een prachtige cherub, met zijn

vleugels erover uitgespreid. Hun aangezichten waren naar elkaar toe, en zij hadden de ogen neergeslagen. Tussen de engelen was een gouden wierookvat. Boven de ark, waar de engelen stonden, was een uitermate lichtende heerlijkheid, die het aanzien had van een troon, waar God verblijf hield. Jezus stond bij de ark en wanneer de gebeden tot van de heiligen tot Hem opstegen, rookte de wierook in het wierookvat, en offerde Hij hun gebeden met de rook van de wierook aan Zijn Vader op. In de ark was de gouden pot met het manna, Aärons staf, die gebloeid had en de stenen tafelen, als een boek samengevouwen.”

Toen Israël uit Egypte naar Kanaän trok, kregen zij manna in plaats van vlees te eten. Het manna stelt in geestelijke zin Jezus en Zijn Woord voor, maar in materiële zin de voeding die God Zijn volk gaf. “Alles wat hun welzijn

betrof, was het onderwerp van Goddelijke zorg en werd door een goddelijke wet vastgelegd. Zelfs in de voorziening van hun voedsel zocht God hun hoogste goed. Het manna waarmee Hij hen voedde in de woestijn, was van een samenstelling die de lichamelijke, verstandelijke en morele kracht ten goede kwam.” E.G. White, *Karaktervorming*, blz. 38.

Maar het volk verlangde helaas naar andere voeding, die God hun wel gaf, maar dan als een plaag. Zie Numeri 11:4, 18-20, 33, 34. Interessant is, dat Paulus naar deze geschiedenis verwijst in 1 Korinthe 10:5, 6, 11 als voorbeeld voor diegenen, die in de laatste tijden zullen leven en uit Egypte – de wereld – komen om naar het hemelse Kanaän te trekken. “Maar in het meren deel van hen heeft God geen welgevallen gehad; want zij zijn in de woestijn ter neergeslagen. En deze dingen zijn geschied ons tot voorbeelden, opdat wij geen lust tot het kwaad zouden hebben, zoals zij lust gehad hebben [...] En al deze dingen zijn hun overkomen tot voorbeelden; en zijn beschreven tot waarschuwing van ons, op wie de einden der eeuwen gekomen zijn.”

“Het licht dat God heeft gegeven en zal blijven geven over het voedselvraagstuk is voor Zijn volk vandaag, wat het manna was voor de kinderen van Israël. Het manna viel uit de hemel en de mensen werd verteld het te verzamelen en het als eten klaar te maken. Zo zal in de verschillende landen licht gegeven worden aan het volk van de Heer en er zal voor die landen geschikt gezondheidsvoedsel worden geproduceerd.

Leden van iedere gemeente dienen de tact en vindingrijkheid die God hun geeft te gebruiken. De Heer heeft bekwaamheid en inzicht te bieden aan allen die hun talenten willen gebruiken om te proberen te ontdekken, hoe de grondstoffen van deze aarde gecombineerd kunnen worden, om eenvoudig, gemakkelijk klaar te maken, gezondheidsvoedsel te bereiden, dat de plaats van vlees kan innemen, zodat mensen geen excuus hebben om vlees te eten. [...] De Heer zal overal ter wereld velen leren om fruit, graanproducten en groenten te combineren tot voedsel dat levenskracht geeft, waar je niet ziek van wordt. Zij die nog nooit de recepten hebben gezien voor het maken

van gezondheidsvoedsel, dat nu op de markt is, zullen hun verstand gebruiken en experimenteren met de hulpbronnen van deze aarde. Zij zullen licht ontvangen over het gebruik van deze producten. De Heer zal hun tonen wat zij moeten doen. [...] Zoals God manna uit de hemel gaf om de kinderen van Israël kracht te geven, zo zal Hij nu aan Zijn volk op verschillende plaatsen bekwaamheid en wijsheid geven om de voorraden van deze landen te gebruiken om vlees te vervangen.” –E.G. White, *Adviezen over dieet en voeding*, blz. 118, 119. (zie ook *Uit de schatkamer der getuigenissen*, deel 3, blz. 133, 134).

De staf van Aäron

Als laatste zullen we stil staan bij de staf van Aäron. Na het rebelleren van Korach zocht God een stam uit voor het priesterambt. “En Mozes legde deze staven weg, voor het aangezicht des HEEREN, in de tent der getuigenis. Het geschiedde nu de volgende dag, dat Mozes in de tent der getuigenis inging; en ziet, Aärons staf, voor het huis van Levi, bloeide; want hij bracht bloeisel voort, en bloesemde bloesem, en droeg amandelen.” Numeri 17:7, 8.

Volgens Openbaring 1:6 (“En Die ons gemaakt heeft tot koningen en priesters voor God en Zijn Vader; Hem, zeg ik, zij de heerlijkheid en de kracht in alle eeuwigheid. Amen.”) en 5:10 (“En Gij hebt ons voor onze God gemaakt tot koningen en priesters; en wij zullen als koningen heersen op de aarde.”) zien we, dat wij allemaal zijn geroepen om priesters te zijn om in de wereld Christus voor te stellen, of te wel: evangeliseren. 1 Petrus

2:9 zegt ons dan ook:

“Maar gij zijt een uitverkoren geslacht, een koninklijk priesterdom, een heilig volk,



een verkregen volk; opdat gij zoudt verkondigen de deugden van Hem, Die u uit de duisternis geroepen heeft tot Zijn wonderbaar licht;”

Wij worden in deze context allemaal tot het priesterambt geroepen. Zo dienden velen uit de stam van Levi in het heiligdom, anderen als poortwachters en weer anderen als zangers, etc. Vandaag de dag is het ambt van dienaar aan ingezegende predikanten voorgehouden, toch is iedereen geroepen om de wereld het evangelie te brengen en de genezende kracht van Hem te laten zien, die ons vanuit de duisternis tot het heerlijke Licht heeft geleid.

Mozes was profeet, Korach, Dathan en Abiram verzochten dit zich toe te eigenen. God Zelf benoemde door middel van de staf van Aäron Zijn instrument, die Hij als leiding van Zijn volk zou gebruiken. De staf van Aäron stelt de autoriteit van de Geest der Profetie weer.

“De daden van Korach en diegenen, die zich met hem tegen Mozes en Aäron, en tegen God opstonden, werden als een waarschuwing voor Gods volk opgeschreven. Vooral voor degenen, die aan het einde van de tijd op aarde zullen leven. Satan heeft verschillende personen daartoe verleid, het voorbeeld van Korach, Dathan en Abiram te volgen, om zich tegen het volk van God te verheffen. Zij, die toestaan zich tegen het duidelijke getuigenis te verheffen, misleiden zichzelf [...] Zij verheffen zich tegen het duidelijke getuigenis, dat God aan Zijn dienaars gegeven heeft, om Gods volk te berispen voor haar fouten. De getuigenissen tegen schadelijke gewoontes, zoals het nuttigen van thee, koffie en (snuif)tabak irriteren een bepaalde klasse, aangezien dit hun goden zou vernietigen. Velen waren een tijdlang niet zeker, of zij al deze schadelijke dingen moesten opgeven of de duidelijke getuigenissen verwerpen en zich aan het geroep van hun eetlust moesten overgeven. Zij twijfelden. Er ontstond een conflict tussen hun overtuigingen van de waarheid en hun genotzucht. Hun besluiteloosheid verzwakte hen, en bij velen overwon de eetlust. [...] De duidelijke getuigenissen benauwden hen, wat hun aanleiding gaf, deze te bestrijden en anderen te laten geloven, dat de getuigenissen fout waren. Zij zeiden, dat het volk in zijn gelijk stond, en dat de getuigenissen, die zij aanklaagden, de problemen juist teweegbrachten. [...] Juist diegenen, diehen op een dwaalspoor brachten, zijn zelf zo aangetast door een blind vooroordeel, en door het verwerpen van de getuigenissen,

die God hen gezonden had, dat zij niet goed kunnen zien of horen. Het is net zo moeilijk om enkelen van hen, die zich tot rebellie hebben laten verleiden, uit de droom te helpen, als het was om de rebellerende Israëlieten ervan te overtuigen, dat zij het fout en Mozes en Aäron het juist hadden. [...] En na dit alles volbracht God in Zijn barmhartigheid een opmerkelijk wonder met de staf van Aäron, om hun geest voor altijd te vestigen met betrekking tot het priesterschap.” –E.G. White, *The Spirit of Prophecy*, vol. 1, blz. 306-308.

Mozes was niet alleen aanvoerder, maar ook profeet. Hij verkondigde alle goddelijke instructies. Daardoor was de opstand tegen Mozes een opstand tegen God, want Hij had Mozes tot de profeten onder Zijn leiding bestemd. Wanneer wij van de instellingen van God, die in de Geest der profetie gegeven zijn, geen notie nemen en ons er tegenin stellen, zo rebelleren wij tegen Gods aanwijzingen. Op dat moment begeven wij ons op de gevaarlijke weg van Korach, Dathan en Abiram, hetgeen destijds ertoe leidde, dat God hen verwierp en de aarde hen verslond.

De keuze

Er zijn altijd keuzemogelijkheden voor ons persoonlijk, zo ook voor de strijdende gemeente. Steeds dienen we ons af te vragen: hoe sta ik in het leven ten aanzien van Zijn gegeven eindtijdkenmerken en hoe staat de gemeente in de maatschappij ten aanzien van Zijn gegeven eindtijdkenmerken?

In hoeverre is de acceptatie aanwezig van de algehele afhankelijkheid van Gods genade; de wil aanwezig tot algehele gehoorzaamheid aan Zijn karakter; ons eet- en leefpatroon zodanig om ons lichaam met alle facetten helder te bewaren als tempel van de Heilige Geest en de overtuiging en het uitleven van de woorden van de Geest der Profetie? En met dit alles als resultaat om een praktische ambassadeur van Christus te zijn?

Misschien moeten wij ook eens stilstaan bij alle aanwijzingen, net als degenen in het metrostation, en een keuze maken. Dat de Heere ons mag zegenen om de juiste keuzes te maken en standvastig mogen zijn in het uitleven. Amen.

Éfeze: DE GEMEENTE zonder HARTSTOCHT

A. van der Plas

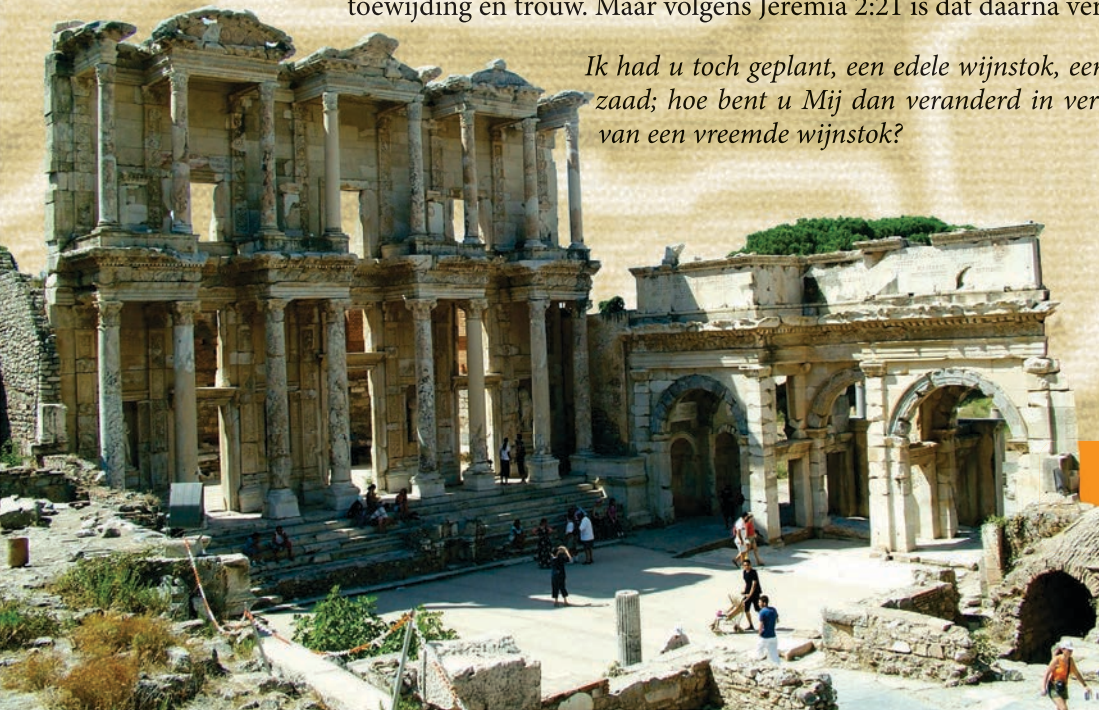


In Openbaring 2:1-7 vinden wij de eerste brief, die eigenlijk gericht is tot een bepaalde gemeente, namelijk Ἐφεσος (Éfeze), een belangrijke haven- en handelsstad aan de westkust van Klein-Azië in de huidige provincie Izmir in Turkije. Hoewel de brief specifiek gericht was aan Éfeze, had deze toch ook tot doel dat het zou circuleren onder de andere bestaande gemeenten. In deze brief noemt Jezus door middel van Johannes als kenmerken vele positieve eigenschappen, maar Hij maakt ook gewag van een minpunt: het was een gemeente geworden zonder hartstocht. Éfeze wordt gewaarschuwd voor het verval wat in de dagen van Johannes optrad. Als we een vergelijking maken met het Oude Testament, dan lijkt het erop dat de gemeente te Éfeze de ervaring van het volk van Israël herleeft van vóór de Babylonische ballingschap. En door de woorden van Jeremía 2:2 te lezen, kunnen we zien dat deze vergelijking terdege op gaat.

Ga en roep voor de oren van Jeruzalem, zeggende: Zo zegt de HERE: Ik gedenk de weldadigheid van uw jeugd, de liefde van uw ondertrouw, toen u Mij nawandelde in de woestijn, in onbezaaid land.

De vroege jaren van Israëls ervaring in de woestijn was een tijd van relatieve toewijding en trouw. Maar volgens Jeremía 2:21 is dat daarna veranderd:

Ik had u toch geplant, een edele wijnstok, een geheel getrouw zaad; hoe bent u Mij dan veranderd in verbasterde ranken van een vreemde wijnstok?



*Bibliotheek van
Efeze*

Als we zouden moeten kiezen tussen een gezonde leer met resoluut handelen en liefde, dan is de veiligste manier van handelen – indien we niet weten wat te doen – om lief te hebben. Het antwoord op die vraag komt regelrecht van 1 Korinthe 13, wat ons zegt dat ook al hebben we een gezonde leer en allerlei andere nuttige werken, maar het ontbreekt aan liefde, dat die werken dan helemaal niets waard zijn.

Ook zr. Ellen White schrijft in *Testimonies for the Church*, vol. 3, blz. 21 het volgende:

Wat betreft hervormingen doen wij er beter aan, één stap voor het doel te blijven staan dan er één stap voorbij te doen. En als er dan al sprake is van dwaling, laten we dan daarin naast de mensen staan.

Iedere gemeente die het gevoel verliest voor de centrale plaats van het evangelie is een gemeente die begint om mensen te verwonden, zelfs in de trouw en de gezonde leer. Dus als we niet zeker weten hoe we met een specifieke situatie om moeten gaan, is te allen tijde de veiligste koers om te dwalen aan de kant van liefde en barmhartigheid.

Het is van groot belang dat we daarbij de Here bidden dat we nooit kritiek op anderen mogen hebben, totdat we die personen zien door de ogen van God, en wij hen mogen liefhebben, zoals God hen liefheeft. In Openbaring 2:4 staat dat Jezus slechts één ding heeft tegen de christenen in Éfeze: ze hebben hun eerste liefde verlaten.

Niets kan kouder zijn dan een gemeente die niet liefheeft. Niets is kouder dan een gemeente die niet liefheeft. En de liefde die er écht toe doet, zou verder moeten gaan dan formaliteiten, buiten de vergadering van de basisbehoeften, om meedogende verbinding met anderen.

Een aanraking en een glimlach op ons gezicht hebben een enorme kracht om de mensen te tonen dat we ze liefhebben, en dit kan een verandering in hen teweeg brengen.

Spreuken 15:13 zegt namelijk: *Een vrolijk hart zal het aangezicht blijde maken.*

Éfeze was een gemeente die op zo'n manier liefhad, maar zij heeft deze koers verlaten ten koste van leerstellige reinheid. Zij deden er alles aan dat de Nicolaïeten geen voet aan de grond konden hebben. Soms zijn ook wij in onze ijver

zo bezig met de zuilen der waarheid, en dat de sektes als de Nicolaïeten niet in onze gemeenten kunnen infiltreren, dat we meteen ook de eenzamen en de verwaarloosden uitsluiten.

De gemeente te Éfeze was grotendeels trouw aan Jezus, maar er was één probleem: ze hadden hun “eerste liefde verlaten”. Ze heeft die eerste noodlottige stap gezet op een helling die tot een ramp in de afgrond leidt. Wellicht beseft niemand – behalve Jezus – dat ze die eerste liefde aan het verlaten waren. De gemeenteleden hebben het hoogstwaarschijnlijk zelf niet beseft, totdat het boek Openbaringen hen bereikte. De eerste stappen in geestelijke achteruitgang zijn normaal gesproken geruisloze stappen, die je niet aan hoort komen. De woorden van Jezus zouden daarom een diepe impact op ons moeten hebben: “U hebt uw eerste liefde verlaten.”

Na Jezus' analyse over de gemeente te Éfeze, komt Hij ook met een raadgeving. Het eerste woordje wat we in Openbaring 2:5 vinden, is: “**Gedenk**” In het oorspronkelijke Grieks is dit woordje een imperatief presens, oftewel een gebiedende wijs in de onvoltooid tegenwoordige tijd. Dit betekent dat ze hun oude niveau in hun relatie met God niet zijn vergeten. De gemeente moet het gevoel van verlies zich eigen maken, en worden gemotiveerd door het feit dat ze in verval zitten.

Het volgende dat Jezus hen zegt te moeten doen, is: “**Bekeer u**”. De vorm van dit werkwoord is anders, en geeft een eenmalige handeling weer. Hier beveelt de Here hen om aan de slag te gaan, om te gaan beginnen. Hun bekering dient een eenmalige resolute ommakeer te zijn. Terwijl de gemeente gewoon is om te gedenken, is zij niet gewoon om zich te bekeren. Zij heeft een frisse start nodig. Haar handelingen dient zij in overeenstemming te brengen met haar bedoelingen.

Als derde raad geeft Jezus hen om de dingen te doen die zij aan het begin deed. Dit is ook iets dat dient te beginnen. Breng de eerdere aandacht tot leven die je had dat ervoor zorgde dat jouw liefde in de eerste plaats opbloeide. Ga in gedachte terug naar een moment waar je werkelijk dicht bij de Here was, en hernieuw die gedachten en handelingen. Openbaring 2:5 zegt: ‘Bekeer u, en doe de eerste werken.’

Huwelijksconsulenten zullen adviseren dat wanneer een echtpaar qua liefde uiteengevallen

is, dat het koppel terug zal moeten gaan naar de stappen die hen aanvankelijk in de eerste plaats deed verbinden. Herstel de relatiebanden die zwak zijn geworden of verbroken. Dit principe kan ook worden toegepast op het geestelijk leven. Als je de liefde voor God niet meer voelt, ga dan terug naar de dingen die je aanvankelijk met Hem deed binden. Waar was je toen je voor het eerst Gods aanwezigheid voelde? Wat deed je precies om dat te beantwoorden. Wij hoeven niet het initiatief te nemen om onze relatie met God te herstellen. Het evangelie zegt ons dat God reeds dat initiatief genomen heeft. Wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst liefgehad heeft. (zie 1 Johannes 4:19). Hij is de Initiatiefnemer, en onze taak is om te beantwoorden hetgeen Hij reeds gedaan heeft. Wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst liefgehad heeft. Laten we de Here bidden dat Hij ons mag doen herinneren aan het vuur van onze eerste liefde, en dat we ervoor mogen kiezen dat we Zijn liefde beantwoorden zoals we dat eerder ook gedaan hadden.

Bij Jezus' oproep in Openbaring 2:5 ook meteen een waarschuwing, of profetie te vinden.

Gedenk dan, waarvan u uitgevallen bent, en **bekeer u**, en **doe de eerste werken**; en zo niet, Ik zal haastig tot u komen, en zal uw kandelaar van zijn plaats weren, indien u zich niet bekeert.

Het is hoogst merkwaardig te noemen, dat in de gebieden in het westen van Klein-Azië waar de zeven gemeenten zich bevonden, Éfeze, Smyrna, Pergamon, Tyatira, Sardes, Filadelfia, en Laodicéa, dat er nu slechts een handjevol christenen over zijn, die je op één, hooguit twee handen kunt tellen.

Op het moment van schrijven van de brieven aan de zeven gemeenten, eind 1^e eeuw na Christus, was het christendom zeer sterk vertegenwoordigd in centraal en west Klein-Azië.

Tempel gewijd aan de goden (Efeze)



Maar in de loop van vele eeuwen raakten deze gemeenten in verval totdat ze zo goed als uitgeroeid waren door de Islam. De gebieden waar aanvankelijk de vroege christen gemeentes het sterkst waren (inclusief Syrië en Noord-Afrika) zijn nu islamitische bolwerken.

Jezus heeft er voor gewaarschuwd in Openbaring 2:5. De kandelaar kan van zijn plaats geweerd worden, indien we ons niet bekeren.

Maar het was niet de Islam die de gemeente deed verwoesten. In Noord-Afrika (Alexandrië) werd het christendom verzwakt door leerstellige en etnische geschillen. Christenen in het Midden-Oosten slaagden er niet in om de lokale cultuur te betrekken, waardoor de weg geopend werd voor Mohammeds geloof wat meer daar in de context viel. In de Middeleeuwen heeft de Europese kerkleiding geprobeerd om het christendom in het Midden-Oosten nieuw leven in te blazen. Maar ze begrepen het evangelie verkeerd en kozen voor de kruistochten, een methode dat alles nog erger maakte dan het in feite al was. Het was dus de kerk die de kerk in de oostelijke Middellandse Zee verwoestte (Oosters schisma van 1054). Deze geschiedenis dient als waarschuwing voor ons. Waar het evangelie ooit bloeide (inclusief Europa, Noord-Amerika en Australië), is het nu in verval. Maar de gebieden waar men twee eeuwen geleden amper van het evangelie afwist (Afrika en Azië) worden in snel

tempo het centrum van het geloof. Wij durven onze rol voor Gods plan niet als vanzelfsprekend aan te nemen. Als we onze missie verlaten, dan zal God anderen doen opstaan om het te vervullen. Kandelaren kunnen uit hun plaats worden geweerd.

En dat God hiertoe in staat is, getuigt niet alleen het feit dat er van de eerste christengemeentes niets meer over is, en er slechts hier en daar enkele christenen zijn, die je op één hand kunt tellen. Iets verder terug in de geschiedenis had God dat al eerder gedaan, en ook duidelijk van tevoren doen illustreren met de gelijkenis van de onvruchtbare vijgenboom in Lukas 13:6-9. Wat Jezus daar omschrijft, is ook later gebeurd, bij de dood van Stefanus. Het is de eindmarkering van de 70 weken (zie Daniël 9:24-27) die afgesneden waren van de 2300 avonden en morgens (zie Daniël 8:14).

In Romeinen 11 kunnen wij echter lezen dat het volk van Israël niet geheel en al door de Here verstoten was. Hier wordt niet gesproken van een vijgenboom, maar van een olijfboom, die veelvuldig voorkomt in die contreien. In dit hoofdstuk zien we door de barmhartigheid, die God heeft, de allesovertreffende liefde. En het is juist die liefde, waarmee Hij Zijn Zoon naar deze aarde gestuurd had, om de mensheid te redden, zodat deze niet verloren hoefde te gaan, maar eeuwig leven kon hebben. Johannes 1:11 zegt over Gods Zoon:

Hij is gekomen tot het Zijne, en de Zijnen hebben Hem niet aangenomen.

In Matthéüs 21:33-43 vinden we de gelijkenis van de boze wijngaardeniers, wat aangeeft hóe

ver onze hemelse Vader ging in het verlossen van Zijn volk. Ook in deze passage zien we de waarschuwing, aan Gods volk gegeven, dat de Here in staat is om de kandelaar uit ons midden weg te nemen, indien wij niet doen wat Hij van ons verlangt.

En wat wil de Here nu precies van ons? Spreuken 23:26 treft het heel mooi in een Vader – kind relatie: *Mijn zoon! geef mij uw hart, en laat uw ogen mijn wegen bewaren.*

En in bijna dezelfde bewoordingen geeft Ezechiël 11:19, 20 aan wat Gods plan met ons is, als wij ons hart aan Hem overgeven.

En Ik zal hun enerlei hart geven, en zal een nieuwe geest in het binnenste van u geven; en Ik zal het stenen hart uit hun vlees wegnemen, en zal hun een vleses hart geven; Opdat zij wandelen in Mijn inzettingen, en Mijn rechten bewaren, en die doen; en zij zullen Mij tot een volk zijn, en Ik zal hun tot een God zijn. (zie ook Ezechiël 36:26-28)

Laten ook wij toch terug mogen keren naar onze eerste liefde, en gehoor geven aan Christus' oproep in Openbaring 2:5. Dat we mogen gedenken waaruit wij uitgevallen zijn, ons mogen bekeren, en de eerste werken mogen doen. En als wij dat doen, zal de Here ons heiligen en ons dat vleses hart geven, zodat we kunnen wandelen naar Zijn wetten en inzettingen, en mogen doen wat Hem behaagt. God heeft ons Zijn liefde reeds getoond, en wacht op antwoord.



titel	Geest, Karakter en Persoonlijkheid
schrijver	E.G. White
pagina's	854
prijs	€ 22,50
te bestellen	Zendingshuis Rehoboth Rehoboth@ZDAreformatie.org t. 0313-416222



n ‘adviezen over dieet en voeding’ op pagina 79 van Ellen G. White kunnen we lezen:

“Laten pleitbezorgers van gezondheidshervorming er ernstig naar streven dat zij werkelijk is wat ze beweren. Laat hen alles wat schadelijk is voor hun gezondheid afschaffen. Gebruik eenvoudig, heilzaam voedsel. Fruit is uitstekend en bespaart veel koken. Doe afstand van vet gebak, taart toetjes en andere gerechten die zo verleidelijk zijn voor de eetlust...Eet onder dankzegging.”

Dat we ons bezig moeten houden met onze gezondheid en daarmee onlosmakelijk verbonden onze voeding is voor ons wel duidelijk, of toch niet? Houden we ons wel bezig met wat we binnen krijgen door middel van onze voeding? Hoe belangrijk is het voor u gezond te zijn en gezond te blijven?

Een MYTHER DOORbroken

“Melk moet, melk doet je goed...”

P. Takens Schraal



Voor mij was de presentatie van Professor Walter Veith ‘Risicofactor melk – een mythe doorbroken’ een eyeopener!

Dat hij daar niet alleen in staat bewijzen de vele artikelen op internet die door verschillende artsen en wetenschappers onderbouwd wordt.

De zuivelindustrie

De zuivelindustrie indoctrineert ons al jaren met kreten als „Melk Moet“, „Joris Driepinter“, en „Met melk meer mans“. Door het afvuren van dergelijke leuzen is het ze gelukt om het grootste gedeelte van de bevolking aan de melk en andere zuivelproducten te krijgen. Reclame en gezondheid, zegt Leen Taal, gaan bijna nooit samen. Het ene is een economisch belang en voert strijd met het veronderstelde namelijk om de kwaliteit van leven en of gezondheid te bevorderen? Twee zaken die niet in onze

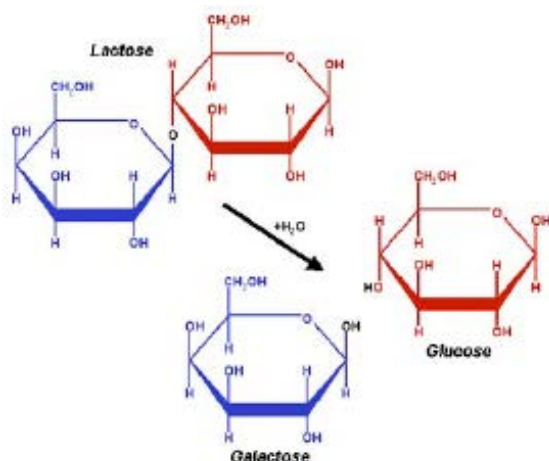
maatschappij overeenstemmen helaas!

De NZO heeft als doel de economische en maatschappelijke positie van de Nederlandse zuivelondernemingen te versterken. Daartoe formuleert en communiceert ze de belangen van de industrie in relatie tot het (inter)nationale zuivelbeleid, geeft voorlichting over de rol van zuivel in de voeding en stimuleert duurzame zuivelproductie.

Bij de uitvoering van het beleid communiceert de NZO met opinieleiders (waaronder overheden, maatschappelijke organisaties, wetenschappers, (para)medici) en consumenten.

Koelienmelk is moeilijk af te breken

De meeste zoogdieren worden gezoogd tot ze ongeveer driemaal hun geboortegewicht hebben bereikt.



Mensenbaby's bereiken ongeveer driemaal hun geboortegewicht rond het 1e levensjaar.

Geen enkel zoogdier drinkt nog melk na de zoogperiode, de mens echter wel.

Koeienmelk heeft een veel langere eiwitketen dan moedermelk en is hierdoor voor een mens veel moeilijker af te breken. Als je spijsvertering goed werkt kan maar 20% van de melk die je drinkt opnemen. Koeienmelk is goed..... voor een kalf!

Waarom drinken koeien geen melk? Zelfs als ze het aangeboden krijgen, halen ze er hun neus voor op.

Koemelk is voor slechts één doel bestemd: om kalveren te voeden.

Wat zit er dan in melk en waarvoor dient het?

Caseïne in melk

In melkproducten zitten verschillende eiwitten: wei-eiwit en caseïne-eiwit. Beide zijn nodig in het lichaam. Wei bevat stoffen die van belang zijn voor het immuunsysteem. En zonder caseïne zouden calcium en fosfaat een onoplosbaar complex vormen, dat niet door de darmen opgenomen kan worden. Wei wordt snel opgenomen. Caseïne lost slecht op in water, waardoor het langer duurt, voordat het opgenomen is. Mensenmelk bevat 60% wei en 40% caseïne. Koemelk bevat slechts 20% wei en wel 80% caseïne. Het menselijk lichaam is niet gemaakt voor zo'n grote hoeveelheid

caseïne.

Caseïne is een eiwit dat koeien vooral nodig hebben voor botgroei, en is alleen geschikt voor het vier-magen-stelsel van de koe.

Bètacaseïne A1 is een bepaald type caseïne dat veel voorkomt in de koemelk van 75% van de koeien in de wereld, ook Nederlandse koeien. Dit type is in verband gebracht met koemelkintolerantie, hartziekten, aderverkalking, diabetes mellitus type 1, bepaalde soorten kanker, schizofrenie, autisme, allergieën en de ziekte van Crohn (ernstige darmziekte).

Een atlete, Jo Griffith, is gestorven ten gevolge van een teveel aan bètacaseïne dat al haar interne organen met slijm had doen dichtslippen. De calcium zit in de moeilijk verteerbare caseïne en wordt daardoor slecht opgenomen. (bron: http://www.medivera.nl/voeding_005.htm)

Melk bevat lactose

Melk bevat 4 - 5% lactose, ook wel melksuiker genoemd. Lactose moet eerst door het enzym lactase in de darmen in glucose en galactose worden afgebroken voordat het in het lichaam kan worden opgenomen. Na onze zoogtijd neemt de hoeveelheid beschikbare lactase in ons lichaam sterk af, waardoor wij moeite krijgen met het verteren van melk. Dat is niets bijzonders want 70% van de wereldbevolking verliest

dit enzym na de zoogtijd. Dit noemen we een lactose intolerantie.

Een hoge inname van melkproducten in Westerse landen heeft er toe geleid dat sommige mensen langer lactase blijven aanmaken, we worden als het ware iets lactose toleranter, maar lactose is tevens van invloed op onze bloedsuikerspiegel, wat zorgt voor een sterke stijging van het insuline niveau wat mee kan werken aan insulineresistent.



De overmaat aan eiwitten uit de melk wordt afgezet in de wanden van de bloedvaten, hetgeen bijdraagt aan het ontstaan van hoge bloeddruk en verdikking van het lymfevocht veroorzaakt; daardoor ontstaat lymfestuwing en kan het lichaam niet goed ontgift en ontzuurd worden. Naast ongewenste symptomen als diarree, winderigheid en opgeblazenheid stellen melkdrinkers zich ook bloot aan het risico op het ontwikkelen van andere chronische ziekten en kwalen door Lactose intolerantie (doordat men geen enzymen heeft die de melksuikerlactose verwerken).

Lactose-intolerantie veroorzaakt problemen voor de darmflora die de mens bij zich draagt om een goede spijsvertering te bewerkstelligen. Door een lactose-intolerantie ontstaat er een verschuiving in de darmflora waardoor er allerlei toxines in de darm vrij komen die in verband worden gebracht met een verhoogd risico op diabetes arthritis, multiple sclerose en sommige soorten kanker.

Calcium en osteoporose

De mens heeft calcium nodig om de botten te versterken om zo botontkalking ofwel osteoporose tegen te gaan. In Nederland wordt al vanaf de jaren 60 reclame gemaakt om veel melk te drinken voor sterkere botten. Prof. Walter Willett, voedselwetenschapper aan de Harvard University, onderzoekt al sinds 1976 de relatie tussen zuivel en osteoporose. Hij zegt dat uit onderzoek blijkt dat er helemaal geen verband is tussen het drinken van veel melk en het voorkomen van botbreuken.

Dat druist toch in tegen alles wat wij altijd gehoord hebben. En Willett staat hier niet alleen in. Prof. Colin Campbell, biochemicus Cornell University, deelt deze mening. Hij is zelfs van mening dat door de eiwitten in de melk, een zuur wordt aan gemaakt die juist voor een afbraak van het bot zorgt.

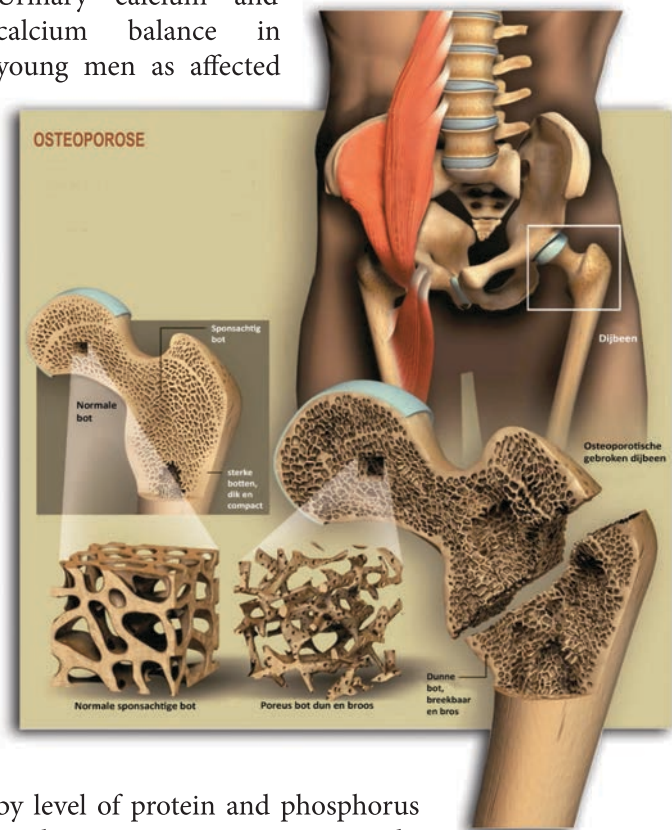
En dat blijkt ook wel uit het volgende: 12 op de 10.000 Nederlanders heeft een heupbreuk gehad. Ook in Zweden, waar veel zuivel wordt gedronken, breken veel mensen een heup. Namelijk wel 20 op de 10.000. In landen waar veel minder zuivel wordt geconsumeerd, zoals China en Japan, ligt het getal veel lager. In China namelijk 10 op de 10.000 en in Japan zelfs 9 op de 10.000.

Calcium uit koemelk zou goed zijn voor onze

botten. Maar koemelk bevat ook fosfor, veel fosfor. Het lichaam neemt calcium, fosfor en magnesium samen op, mits de verhoudingen juist zijn. De ideale verhouding calcium: fosfor is 2:1, dus twee keer zoveel calcium als fosfor. Dit is de verhouding die moedermelk heeft. Koemelk bevat echter bijna net zoveel calcium als fosfor. Dat vindt het lichaam maar niks. Het is altijd op zoek naar de balans. Om weer in balans te komen moet er ergens calcium vandaan gehaald worden. Je lichaam beschikt over zeer veel calciumvoorraden: je botten! Dus je denkt osteoporose te bestrijden door melk te drinken, maar je maakt het alleen maar erger.

Calcium is slechts een van de vele factoren die het bot beïnvloeden. Andere factoren zijn onder meer hormonen, fosfor, boor, oefening, roken, alcohol, en medicijnen. Eiwit is ook belangrijk in de calcium balans. Diëten die rijk zijn aan proteïne, voornamelijk aan dierlijke proteïne, moedigen het verlies van calcium aan.(1)

1. Zemel MB. Role of the sulfur-containing amino acids in protein-induced hypercalciuria in men. J Nutr 1981;111:545. Hegsted M. Urinary calcium and calcium balance in young men as affected



by level of protein and phosphorus intake. J Nutr 1981;111:553. Marsh AG, Sanchez TV, Mickelsen O, Keiser J, Mayor G. Cortical bone density of adult lacto-ovo-vegetarian and omnivorous women. J Am Dietetic Asso 1980;76:148-51.

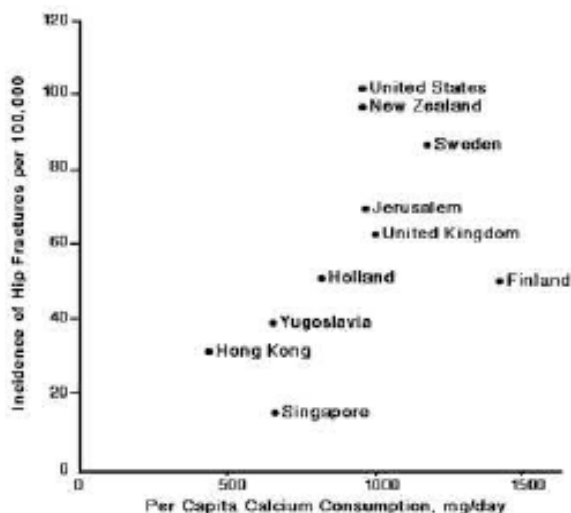


Figure: Hip fractures per calcium consumed.

Borstkanker komt het meeste voor in landen waar vrouwen een hoge mate van dierlijk vet consumeren. In Azië, waar bijna geen melk wordt gedronken, komt borst kanker nauwelijks voor

Koemelk is een dierlijk product. Dierlijke producten zorgen dat de pH van het bloed daalt. Dus van melk drinken word je letterlijk zuur. Dit kun je tegengaan door veel groente te eten en zo voldoende mineralen binnen te krijgen. Eet je echter meer verzurend voedsel dan ontzurend voedsel, dan zal je lichaam opnieuw zijn best doen om de balans terug te brengen. Dus ergens moeten weer mineralen vandaan gehaald worden. Laten die nou net als calcium in je botten zitten; nog meer osteoporose. De optimale pH van het bloed ligt tussen 7.35-7.45. Dat is maar een verschil van een tiende. Hoe handig is het dan om het advies van het Voedingscentrum, die 0,5 liter melkproducten per dag, op te volgen?*

Lomer MC, Parker GC, Sanderson JD, Aliment Pharmacol Ther.2008 Jan. 15; 27 (2): 93-103. Epub 2007 Oct. Review article: Lactose-intolerance in clinical practice mythes and realities.Campbell AK, Waud JP, Matthews SB, Sci. Prog.2009;92(Pt 3-4):241-87. The molecular basis of lactose i ;* Missnatural.nl

Andere bronnen van Calcium

Er zijn veel goede bronnen van calcium. Boerenkool, broccoli en andere groenten met groene bladeren bevatten calcium dat gemakkelijk door het lichaam opgenomen

wordt. Een recent rapport in de American Journal of Clinical Nutrition stelde vast dat calcium absorbeerbaarheid zelfs hoger was voor boerenkool dan voor melk, en besloot dat "groene groenten zoals boerenkool beschouwd kunnen worden als ten minste zo goed als melk in termen van hun calcium absorbeerbaarheid."1. Bonen zijn ook rijk aan calcium. Verrijkt sinaasappelsap levert ook grote hoeveelheden calcium op een smakelijke manier.2

1 Heaney RP, Weaver CM. Calcium absorption from kale. *Am J Clin Nutr* 1990;51:656-7. 2. Nicar MJ, Pak CYC. Calcium bioavailability from calcium carbonate and calcium citrate. *J Clin Endocrinol Metab* 1985;61:391-3.

En...beweging zorgt voor een betere opname en het beter vasthouden van calcium in botten.

Andere belangrijke bronnen van calcium (en ook eiwitten); groenten, gedroogd of vers fruit, volle granen, oliehoudende zaden en peulvruchten bevatten heel wat calcium. Broccoli, groene kool, spinazie, waterkers, gedroogde vijgen, amandelen, hazelnoten, bepaalde algen, sesam en lijnzaad zijn uitzonderlijk rijk aan calcium. Laten we vooral niet vergeten dat calcium in de stofwisseling slechts goed kan functioneren in combinatie met magnesium en fosfor en dat in een optimale verhouding van 2 op 1. Groente, fruit en granen zijn tevens foliumzuurrijke producten. Foliumzuur is een vitamine. Foliumzuur wordt ook wel vitamine B11 genoemd. Foliumzuur is nodig voor de groei en goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen. Foliumzuur is ook belangrijk voor de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind.

Het staat vast dat het menselijk lichaam calcium nodig heeft voor zijn botten. Volgens Willet krijgen we al genoeg binnen via ons normale dieet. Het is in ieder geval belangrijk veel buiten te zijn om vitamine D binnen te krijgen. En veel groene groenten te eten. Een koe komt ook aan calcium door het eten van veel groen gras.

Beide wetenschappers zijn ervan overtuigd dat het menselijk lichaam niet gebouwd is om koemelk te drinken. Volgens hen is koemelk bedoeld voor het kalf, net zoals moedermelk is bedoeld voor de baby.

Wat schrijft zr. E.G. White over melk/melkproducten

Dit is nog maar het tipje van de sluier als het gaat over dat wat melk/melkproducten kunnen

veroorzaken in ons lichaam.

Reden genoeg om daar goed over na te denken en in het bijzonder omdat zr. E.G. White al rond 1900 in haar boek: 'Adviezen over dieet en voeding' (pag. 181) het volgende over schreef:

“Er zal een tijd komen, dat wij van sommige producten die wij nu (anno 1901) nog gebruiken afstand zullen moeten doen, zoals melk, room en eieren.” En verder: “Maar ik wil zeggen, dat wanneer de tijd komt, dat het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, dat God dit zal openbaren.”

Op pagina 312 staat: “Wij zien dat vee ernstig ziek wordt, de aarde zelf is verdorven, en wij weten dat de tijd zal komen, waarin het niet zo goed is om melk en eieren te gebruiken.”

Op pagina 320 schrijft zij over o.a. ook kaas:

“Kaas mag nooit in onze maag terecht komen.”

“Boter is minder schadelijk wanneer men het op koud brood eet, dan wanneer het voor het koken wordt gebruikt; maar als vuistregel is het beter om het helemaal zonder boter te doen. Kaas is nog bezwaarlijker. Het is als voedsel volledig ongeschikt.”

“Vlees, boter, kaas, overdadig gebak, voedsel met specerijen, en kruiden worden door jong en oud onbepaald gegeten. Deze dingen werken ontregelend op onze maag, prikkelen onze zenuwen en verzwakken ons verstand. De bloed producerende organen kunnen zulke stoffen niet omzetten in goed bloed. Het vet dat in het voedsel wordt meegekookt maakt het moeilijk verteerbaar. Kaas heeft schadelijke gevolgen.”

Is het dan nu niet de tijd om ons wel degelijk te verdiepen in wat we eten en de woorden van zr. E.G. White ter harte nemen?

Maar zij is ook degene die ons waarschuwt voor extremeiteiten:

“Maar ik wil zeggen, dat wanneer de tijd komt, waarin het niet langer veilig is om melk, room, boter en eieren te gebruiken, God dit zal openbaren. Wij mogen geen extreme standpunten in gezondheidshervorming huldigen. Het vraagstuk van het al of niet gebruiken van melk, boter en eieren zal vanzelf tot een oplossing komen. Op dit moment hebben wij hiervoor geen opdracht ontvangen.” Zij sluit deze brief (brief 37, 1901) af met de tekst in Filippenzen 4:5:

“Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend.”

Ik versta daaronder: Alles wat je doet, doe dat met belijd, overleg en verstand dat God je gegeven heeft! Maak je niet onbemind!

“Wij zien dat vee ernstig ziek wordt, de aarde zelf is verdorven, en wij weten dat de tijd zal komen, waarin het niet zo goed is om melk en eieren te gebruiken. Maar die tijd is nog niet aangebroken. Wij weten dat wanneer die komt, dat dan de Heer zal voorzien. De vraag wordt gesteld: - en die is voor alle betrokkenen van groot belang - zal God een maaltijd bereiden in de woestijn? Ik denk dat het antwoord mag zijn: ja, God zal Zijn volk voeden.” - brief, 151, 1901, Adviezen over dieet en voeding.

Dat we met de kennis die we nu hebben op een wijze en verstandige manier omgaan met ons lichaam tot eer van Hem die ons geschapen heeft!

“Hetzij dan dat gij eet, hetzij dat gij drinkt, hetzij dat gij iets anders doet, doet het al ter ere Gods.” - 1.Kor.10:31

SPONSOR EEN SCHOOL
of ondersteun een ander project

doneer op bankrekening ING 112 103

BarmhartigeSamaritaan.ZDareformatie.org



In Genesis 3:6 staat het o zo bekende verhaal over lust en de gevolgen daarvan. “En de vrouw zag dat die boom goed was om ervan te eten en dat hij een lust was voor het oog, ja, een boom die beregenwaardig was om er verstandig door te worden; en zij nam van zijn vrucht en at; en zij gaf ook wat aan haar man, die bij haar was, en hij at ervan.”

De aanwezige lust waar het hier om gaat, was ook voor de zondvloed aanwezig, zoals je kunt lezen in Genesis 6:11: “Maar de aarde was verdorven voor Gods aangezicht en de aarde was vol met geweld.”

Ook zal deze lust aanwezig zijn in de laatste dagen van de wereldgeschiedenis, zoals beschreven is in Lukas 17:26,27: “En zoals het gebeurde in de dagen van Noach, zo zal het ook zijn in de dagen van de Zoon des mensen. Zij aten, zij dronken, zij namen ten huwelijk en zij werden ten huwelijk gegeven tot op de dag waarop Noach de ark binnenging en de zondvloed kwam en hen allen om deed komen.”

Nu kun je denken dat jij die fout niet zal maken. Je bent immers gelovig, gedoopt en je hebt jouw leven aan de Heer gegeven. Of misschien ben je nog niet gedoopt en worstel je nog met het al dan niet overgeven aan de Heer. Maar jij zou waarschijnlijk niet zo'n fout maken. Toch?

Ik nodig een ieder uit om in de huid van dit stel te kruipen om wellicht een les te leren die ons verder kan brengen in de huidige maatschappij. Een maatschappij met al de gevolgen van Genesis 3:6.

In een klein plaatsje woonde een man, die elke dag hard moest werken om zijn vrouw en kinderen te onderhouden. Dat trof slecht, want de man had niet echt veel zin in werken. Altijd zeurde hij over het vele en over het zware werk, dat hij te doen had. Werken vond hij op zich niet erg als het maar licht werk was, en dan liefst iets, waar hij zijn handen niet bij vuil hoefde te maken.

Maar het lot wilde dat hij net als velen werkeloos werd. Dat was natuurlijk ook niet de bedoeling. Nu moest hij op zoek naar een nieuwe baan. Hij zocht de kranten na en keek iedere dag op internet. Hij had in de eerste instantie weinig succes toen hij uiteindelijk toch iets vond, namelijk het graven van sloten. Hij kon per direct beginnen. Het was een klus waar hij echter niet blij van werd. Het was verschrikkelijk werk! Mopperend en pruttelend was hij er mee bezig, terwijl het zweet hem langs het gezicht liep.

Omdat de sloot, waaraan hij bezig was, langs de weg liep, kwam er af en toe iemand voorbij. Zo gebeurde het ook dat de predikant van het dorp daar langs wandelde. Vriendelijk als de predikant was, zei hij Berends, zo heette de man, goedemorgen, hoe gaat het er mee.



Een
BESCHAAMDE
LES

Berends beantwoordde de groet met een diepe zucht terwijl hij met de rug van zijn hand zijn over zijn voorhoofd wreef.

“Predikant,” riep hij, “wat heeft u het toch makkelijk! U kunt in nette kleren lopen en maar wat wandelen en ik moet de hele dag werken en zweten. En wat voor werk! Altijd vuil en nat! Het is het minste werk wat er in de wereld is. Waarom moet een mens überhaupt werken!” “Wel, vriend,” zei de predikant, “wat ben je toch ontevreden met je lot. God heeft nu eenmaal beschikt dat we zullen werken. Het is de eigen schuld van de mens dat hij moet werken.” “Ach, ik heb die praatjes meer gehoord,” zei de man, “maar ik kan niet begrijpen dat Adam zich door Eva liet verleiden. ’t Zou mij nooit gebeurd zijn. Ik zou me nooit door een vrouw laat verleiden tot het kwaad!” “Kalm maar Berends!” vermaande de predikant. “Kom morgen maar eens met je vrouw bij mij eten. Dan beloof ik je, dat ik je zal duidelijk maken, hoe het kwam, dat Adam zich door Eva liet overhalen.” “Dat is prima,” zei Berends. “Morgen om twaalf uur zullen we bij u zijn, predikant. Maar denk er om, ik ben een goede eter hoor!”

De volgende morgen trokken Berends en zijn vrouw hun nette kleding aan en gingen vol goede moed naar de woning van de predikant. De predikant en zijn vrouw waren erg vriendelijk en kletsten druk met de mensen. Het was een gezellige tijd die ze samen hadden.

Op een gegeven moment vroeg Berends: “Wel, predikant, u zou me nog duidelijk maken hoe Eva haar man Adam kon verleiden.”

“O, dat komt nog wel,” was het antwoord en de predikant begon over andere dingen te spreken.

Het werd eindelijk etenstijd en de tafel werd opgedekt. Wel vijf gerechten werden er geserveerd. Dat beloofde wat voor een hongerige maag! Iedereen ging aan tafel en Berends zat tegenover de predikant, zijn vrouw tegenover de vrouw van de predikant.

“Zoals jullie zien,” zei de vrouw van de predikant “staan er vijf schalen op tafel. Die ginds, daar bij mijn man, waar het deksel nog op is, is niet voor ons.»

“Daar zit iets buitengewoons in en daarom verzoek ik om vooral niet aan die schaal te komen.” Natuurlijk beloofden de gasten er niet aan te komen. Er was immers eten en drinken in over-

vloed! Berends en zijn vrouw deden zich te goed en genoten van de maaltijd.

Op een gegeven moment verlieten de predikant en zijn vrouw de kamer omdat ze even iets anders moesten halen, zodat de gasten alleen achterbleven.

“Wat zou er toch in die schaal zitten?” vroeg vrouw Berends aan haar man terwijl ze ernaar wees.

“Och, dat weet ik niet” antwoordde deze nonchalant, “maar dat gaat ons toch niets aan?”

“Ja, maar ik zou het toch best eens willen weten wat erin zit. Vast iets heel lekkers! Ik wil alleen een hapje proeven. Toe, til dat deksel eens een op.”

Berends keek even met een schuin gezicht naar zijn vrouw. «Dat is nergens goed voor. We hebben toch lekker gegeten!»

“Ach, klaagde de vrouw zielig, en trok er een pruillip bij, «ik ben er zo nieuwsgierig. En de predikant merkt er toch niets van. Laat me eens even zien!»

Arme Berends! Heel even twijfelt hij nog maar laat zich uiteindelijk door zijn vrouw overhalen. Hij neemt het deksel een klein stukje van de schaal, en op dat moment sprong er heel snel een muis uit. Nu was de schaal leeg en de muis weg. Wat zouden de predikant en zijn vrouw wel niet denken! Berends en zijn vrouw schaamden zich diep. Ze hebben hun best gedaan om de muis weer te vinden, maar die was natuurlijk allang verdwenen.

Op een goed moment komt de predikant weer binnen. Zijn oog valt meteen op de schaal en kijkt vervolgens naar Berends en zijn vrouw. “Wat is dat?” zegt hij, “had mijn vrouw hier niets in gedaan?”

“Ja, predikant, och ja, een muis! Ik, ik – mijn vrouw – ’t is mijn schuld!” “Het is al goed Berends” Ik heb het gezien,” zei de predikant, die achter de deur alles had gevolgd. “Ik hoop dat je nu begrijpt hoe Adam zich door Eva liet verleiden?”

Berends zweeg. Hij had het begrepen. Hij heeft hierna nooit meer geklaagd over zijn werk, want dan kwam iedere keer weer het incident met de muis naar boven.

“Buiten de ingang van het gerechtsgebouw in Tampa, Florida, staat een standbeeld dat gerechtigheid personifieert. Het is een geblinddoekte vrouw met een zwaard in de ene hand en een weegschaal in de andere. De blinddoek symboliseert dat zij die gerechtigheid uitvoeren niet moeten worden beïnvloed door de schoonheid, financiële middelen, onderwijs, etniciteit of ras van mensen die staan voor de rechtbank. Echter, mijn oom gaf er een andere draai aan toen hij zei: ‘Justitie verschijnt geblinddoekt, zodat ze niet het onrecht zien wat gepleegd is in haar naam!’ Is het mogelijk dat wij onrecht begaan in naam van de gerechtigheid? In de Thora (de eerste vijf boeken van de Bijbel), leerde Mozes aan Israël om anderen niet te misleiden in het bedrijfsleven. Een ondernemer mag niet op een slinkse manier meer vragen als iets minder waard is of minder te verkopen voor meer. Hij zei: ‘U zult geen tweeërlei weegstenen in uw zak hebben, een grote en een kleine.’ Deuteronomium 25:13 Deze tekst heeft ook een geestelijke betekenis die kan worden toegepast op intermenselijke relaties. In onze harten, gedachten en gevoelens, houden we een geestelijk evenwicht bij. Wij dragen namelijk geestelijke gewichten met ons mee, waarin we andermans houdingen, woorden, en gedrag meten. Dan, met een separate set van geestelijke maatregelen, meten we onze eigen houding, woorden en gedrag. Helaas lijkt er een significant verschil te zijn tussen de schatting van onze eigen prestaties en die van anderen.

Onze moeilijkheden

In onze gedachten, hebben we een tas met diverse gewichten, groot en klein. Als het gaat om het wegen van onze eigen beproevingen,

Diverse GEWICHTEN MATEN

Groot & klein

J. Suárez

moeilijkheden en lijden, openen we onze tas met diverse gewichten en nemen we de zwaarste eruit. We gebruiken ze om onze eigen moeilijkheden te overschatten en doen alsof deze zwaar en onoverkomelijk zijn. Met onze gedachte die zo vleeselijk georiënteerd is om onze eigen lasten zo veel mogelijk ten toon te stellen, maken we daardoor onze moeilijkheden enorm zwaar. Maar hoe kijkt de apostel Paulus naar onze moeilijkheden? ‘Want onze lichte verdrukking, die zeer haast voorbij gaat, werkt ons een gans zeer uitnemend eeuwig gewicht der heerlijkheid.’ 2 Korinthe 4:17. Paulus verklaart dat al onze verdrukkingen licht zijn, niet zwaar. Ze zijn klein, niet groot. Wij zijn schuldig aan onrechtvaardigheid wanneer we een zwaar gewicht uit onze tas kiezen om zo onze ‘lichte verdrukking, die zeer haast voorbijgaat’ te wegen. De volgende keer dat we in de verleiding komen om onze beproevingen te wegen, moeten we oppassen om niet een zwaar gewicht of een grote lading te pakken, maar moeten we de geest smeken om ons te helpen, om door geloof, een klein of licht gewicht stuk te pakken om zo onze moeilijkheden te wegen.

Onze daden

Aan de andere kant, als we onze goede of rechtvaardige daden of werken der barmhartigheid meten, grijpen we opnieuw naar onze tas met gewichten en pakken een zwaar gewicht eruit om zo onze prestaties te wegen. We zijn geneigd om te geloven dat we werkelijk goed zijn. We overwegen hoe slim we zijn, hoe goed we zijn geweest, en hoe goed we het werk waar we mee bezig zijn geweest, hebben volbracht. We bedriegen onszelf, gezien onze vleeselijke geest, en evalueren onszelf zoals de farizeeër dat deed in de tempel. Zie hoe groot, perfect en hoe voorbeeldig onze daden zijn voor God en de gemeenschap. Als een goede Laodiceër kunnen we onze eigen goede daden tot in de details vertellen. Maar wat zegt de heilige profeet uit de oude tijd? ‘Doch wij allen zijn als een onreine, en al onze gerechtigheden zijn als een wegwerpelijk kled; en wij allen vallen af als een blad, en onze misdaden voeren ons weg als een wind.’ Jesaja 64:6. De evangelist van het Oude Testament, de vorst der profeten, Jesaja, zegt duidelijk dat al onze gerechtigheid als vuile kleren zijn. Hij verwijst niet naar onze ongerechtigheid, maar naar onze gerechtigheid. In het aangezicht van God zijn al onze grote, heilige, voorbeeldige daden als vuile kleren. Waar verwijst Jesaja naar toe? Hij vergelijkt de



beste daden die wij als mens kunnen doen, als rotte dingen die we moeten wegdoen.

In werkelijkheid verdienen onze rechtvaardige daden niet veel lof. Ze ruiken niet goed. Ze zien er niet netjes en schoon uit. Ze voelen niet zacht en om te knuffelen. Ze hebben gewoon niet veel waarde in Gods tas met gewichten. Het is alleen door de verdiensten en rechtvaardige daden van Christus, die voor ons pleit vóór de Vader, dat onze handelingen, gedrag en woorden zijn gezuiverd en aanvaardbaar zijn gemaakt in het zicht van de Almachtige God. Het bloed van Christus, niet de onze, is van werkelijke waarde in het licht van de eeuwigheid.

Wanneer we in de verleiding komen om onszelf te verhogen, moeten we oppassen om niet een zwaar gewicht uit de tas te pakken om zo te meten wat we hebben bereikt, want God ziet dit als ongerechtigheid en een gruwel. Onze hoofdtekst zegt, ‘Want al wie zulks doet, is de Here, uw God, een gruwel; ja, al wie onrecht doet.’ Deuteronomium 25:16.

Onze ambities

Zelfs onze heilige, nobele ambities kunnen misleidend zijn. Het vleeselijk hart is bedrieglijk boven alles. We zijn geneigd om naar rijkdom te streven, zodat we grootse dingen voor God kunnen doen, voor de gemeenschap, en voor de verbetering van de mensheid. Net als de joodse hoofdrolspeler in de musical *Fiddler on the Roof*, lijken we te zingen, “Als ik een rijk man was, ...” Dan kon ik de armen helpen, de gemeente, en een echte hulp zijn voor allen. Ik zou niet als andere rijke mensen zijn die grote huizen kopen, dure auto’s, en mooie kleren. Nee, ik zou niet zo zijn. En dus vleien en bedriegen we onszelf. Ten tijde van de Amerikaanse Burgeroorlog schreef, een Adventistpionier, Ellen G. White,

een brief aan een arme zuster in de kerk die ernaar streefde om rijk te worden, zodat ze anderen zou kunnen helpen. Deze vrouw sprak vaak in stilte tegen zichzelf, met de belofte dat, als ze ooit rijk geworden, ze haar middelen niet zou gebruiken om zichzelf te behagen, net als andere welgestelde individuen hadden gedaan. Haar verhaal typeert echter de realiteit van veel gelovigen. 'Mijn aandacht werd geroepen naar uw wens om middelen te bezitten. De gedachte van uw hart was: "O, als ik maar middelen had, dan zou ik het niet verkwisten! Ik zou een voorbeeld stellen aan diegenen die dingen achterhouden en gierig zijn. Ik zou ze laten zien hoe groot de zegen kan zijn die men ontvangt als men het goede doet ..." [...] Toen uw toestand in het leven begon te verbeteren, zei u: 'Zodra ik een huis kan veroorloven, zal ik doneren voor Gods werk.' Maar toen u een huis had, zag u zoveel verbeteringen die u aan wilde brengen om het zo geriefelijk mogelijk te maken, dat u de Heer en Zijn aanspraken op u vergat en minder geneigd was om Gods werk te helpen dan in de dagen van uw armoede en ellende." – *Testimonies for the Church*, vol. 2, blz. 277, 283.

Ja, zelfs in onze rechtvaardige ambities kunnen we worden geleid naar een pad van zelfbedrog. We worden verleid om een zwaar gewicht uit onze tas met diverse gewichten te pakken om zo onze ogenschijnlijke nobele daden te wegen. Maar, als alles gezegd en gedaan is, moeten we met Elía uitroepen dat we niet groter zijn dan onze vaders. De wijze Prediker adviseert ons niet al te grote ambities te hebben als het gaat om wereldse bezigheden, omdat we misschien dan met zeer weinig hemelse schatten eindigen. Zijn gebed was: 'Doe ijdelheid en leugentaal verre van mij; armoede of rijkdom geef mij niet; voed mij met het brood van het mij bescheiden deel; Opdat ik, zat zijnde, U dan niet verloochene, en zegge: Wie is de Here? of dat ik, verarmd zijnde, dan niet stele, en de Naam van mijn God aantaste.' Spreuken 30:8, 9.

Andermans moeilijkheden, daden, en ambities meten

Als we andermans leed afwegen, gebruiken we dan dezelfde grote gewichten om hun problemen in te schatten en te onderzoeken als we doen om die van ons zelf te meten? Absoluut niet! We wegen de problemen van anderen alsof het veren op een weegschaal zijn. De problemen

van anderen zijn eenvoudig, licht en van korte duur. Het lijden van anderen stelt niet zoveel voor, in tegenstelling tot ons eigen lijden. We zijn geneigd om uit onze geestelijke zak van diverse gewichten een klein gewicht te pakken om zo de pijn van andermans moeilijkheden in te schatten. Onze vleeselijke geest schat de successen, prestaties, en de rechtvaardige werken van anderen vanuit hetzelfde egoïstisch perspectief. We hebben de neiging om naar gebreken te zoeken als het gaat om hun prestaties. Met gemak zien we hun fouten en zwakheden. We herkennen heel snel wat hun onvolkomenheden en mislukkingen zijn. We bagatelliseren hun capaciteiten. We bekritisieren hun prestaties. Bij de onderhandelingen over de prijs van een oude postzegel, zal een verzamelaar de waarde ervan doen minderen door negatieve omschrijvingen en te zeggen dat het is afgebroken, verkleurd, gebruikt, saai, verschoten, gekreukeld of gescheurd is om zo de prijs te laten zakken. We lijken dezelfde bijvoeglijke naamwoorden te gebruiken als het gaat om het beschrijven van de daden van anderen. Wij devalueren hun prestaties met onze eigen zelfingenomen geest.

De spirituele resetknop

In de moderne wereld van de technologie hebben de meeste elektronische gadgets een reset-knop. Wanneer het apparaat op hol slaat, geeft de gebruikershandleiding instructies hoe je op de resetknop kan drukken. Ook de Heilige Schrift dient als onze gebruikershandleiding. De Heilige Geest heeft de mogelijkheid om de resetknop van onze ziel te activeren. Bedenk wat de Bijbel zegt over deze kwestie als het gaat om het inschatten van de beproevingen van anderen:

1. 'Hebt elkander hartelijk lief met broederlijke liefde; met eer de een de ander voorgaande.' Romeinen 12:10. Hier vermaant de apostel Paulus ons om een geestelijk denkraam op te zetten. Hij leert ons om anderen boven onszelf te plaatsen. 2. 'Doet geen ding door twisting of ijdele eer, maar door ootmoedigheid achte de een de ander uitnemender dan zichzelf. Een ieder zie niet op het zijne, maar een ieder zie ook op hetgeen van de anderen is. Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was.' Filippensen 2:3-5. Paulus zegt dat als we de geest van Christus hebben we automatisch uit onze geestelijke zak met diverse gewichten een grotere schatting van anderen pakken

dan van onszelf. We zullen nederig zijn bij het vergelijken van onze moeilijkheden, handelingen, en verlangens met die van anderen. We zullen anderen hoger schatten dan onszelf. Heeft Christus werkelijk de mogelijkheden van anderen als groter geschat dan Zijn eigen? Ja. Let op wat Hij zei tegen Zijn discipelen vlak voor Zijn grote offer op Golgotha. 'Voorwaar, voorwaar zeg Ik ulieden: Die in Mij gelooft, de werken, die Ik doe, zal hij ook doen, en zal meerder doen, dan deze; want Ik ga heen tot Mijn Vader.' Johannes 14:12. Jezus verklaarde dat de werken van Zijn apostelen en latere discipelen 'grotere werken' zouden zijn dan welke Hij had verricht. 'Want dat gevoelen zij in u, hetwelk ook in Christus Jezus was.' 'Tot

de volmaking der heiligen, tot het werk der bediening, tot opbouw van het lichaam van Christus; Totdat wij allen zullen komen tot de enigheid des geloofs en der kennis van de Zoon Gods, tot een volkomen man, tot de maat van de grootte der volheid van Christus' Filippensen 2:5; Éfeze 4:12, 13. Waarom zult u vandaag niet in Zijn rust gaan? Waarom niet stoppen met het gebruiken van onze eigen maten, en de ander uitnemender achten dan zichzelf? Wat zit er in onze tassen met diverse gewichten? Welke gewichten zullen we gebruiken wanneer we de daden van anderen en van onszelf in het licht van Gods woord beoordelen? Moge God ons helpen altijd de juiste maten en gewichten te kiezen.

Vegane MAYONNAISE

Nodig:

Halve citroen
Kleine gekookte aardappel
Scheutje olijfolie
Wurzofix (vegane Bouillonpoeder) naar smaak
Water
(Dit is de basis)
Eetlepel amandelmoes (of 2 eetlepels ongepelde/
gepelde amandelen/cashew noten)
Teentje knoflook
Eetlepel pijnboompitjes (hoeft niet perse, maar de
mayo wordt dan mooi Blanc)



Bereiding:

Met een blender of staafmixer maak je het geheel tot een moes.
Water toevoegen als de substantie te dik is.
Op smaak maken met de bouillon poeder.

Heerlijk bij aardappelen/salades of als dip voor bij brood etc..

Het is even uitproberen wat je lekker vindt. Soms moet je iets meer van het een toevoegen, soms wat van het ander. Je kunt ook experimenteren met andere kruiden zoals:

Dille met komkommer (maar dan geen knoflook daarbij en je hoeft nauwelijks water toe te voegen)

Peterselie/selderij etc..

Succes en eet smakelijk!

