

Uitgave oktober 2015

De **SABBAT***wachter*

■ *Beproeft aanbidding,
behoudt het goede*

■ *Sardis:
De dode gemeente*

■ *Gelukkig zijn,
begint thuis*

■ *De adem van de ziel*



De **SABBAT***wachter*

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, D. Guldemeester, R. van der Giessen, G. Porras.

Redactie: D. Guldemeester, A. van der Plas, R. van der Giessen, Y. Trujillo

Vertaling buitenlandse artikel(s): D. Goossens, G. Porras

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 € 10,50 (2015). 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 Zeven-
de Dags Adventisten Reformatiebeweging tot
een aantal geloofsprincipes gekomen, waar-
onder 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 leider-
schap aan door de wereld met Hem te verzoen-
en 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 waar-
heid en geeft kracht om de ongerechtigheid te
overwinnen.*

*De Bijbel is het verslag van Gods handelen
met de mensheid en de maatstaf van alle be-
ginselen, 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 ver-
zoenen door het geloof in Jezus.*

*Bijbelse profetieën tonen dat de geschiedenis
van deze aarde spoedig zal worden afgeslo-
ten 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>Beproeft aanbidding, behoudt het goede</i>	<i>4</i>
<i>Sardis: De dode gemeente</i>	<i>8</i>
<i>Elektromagnetische vervuiling</i>	<i>13</i>
<i>Gelukkig zijn, begint thuis</i>	<i>16</i>
<i>De adem van de ziel</i>	<i>19</i>
<i>Recepten</i>	<i>22</i>

 beproeft
aanbidding

R. van der Giessen

Onze zintuigen staan de hele dag open om signalen te ontvangen met als gevolg het gevaar van besmetting. In normale omstandigheden is iedereen er op uit om positief beïnvloed te worden. Dit geldt op allerlei gebied, van lichamelijk tot geestelijk. De wereld biedt ons een scala van invloeden, die zonder extra antenne veelal niet als negatief worden ontvangen. In onder andere het Bijbelboek Openbaringen kunnen we een oproep lezen om de Schepper van hemel en aarde de eer te geven. Wanneer we de christenwereld bekijken wordt hier veelal muzikaal gehoor aan gegeven. Nu is het de vraag of dat wat in gehoord wordt overeenkomt met het eren van God of dat er negatief besmettingsgevaar aanwezig is.

Aanbidding

“Zeggende met een grote stem: Vreest God, en geeft Hem heerlijkheid, want de ure Zijns oordeels is gekomen; en aanbidt Hem, Die den hemel, en de aarde, en de zee, en de fonteynen der wateren gemaakt heeft.” *Openbaring 14:7*. In de Bijbel staan vele verzen die betrekking hebben op het eren van God en Hem te loven door onder andere het lied. Enkele bekende Psalmen zijn: “Alles, wat adem heeft, love den HEERE! Hallelujah!” *Psalm 150:6*. “Zingt Gode, psalmzingt Zijn Naam; hoogt de wegen voor Dien, Die in de vlakken velden rijdt, omdat Zijn Naam is HEERE; en springt op van vreugde voor Zijn aangezicht.” *Psalm 68:5*. In moeilijke tijden baden en zongen Paulus en Silas om middernacht lofzangen voor God. (*Handelingen 16:25*).

Aanbidding vanuit pinksterachtergrond

Eerst enige informatie om een beeld te schetsen hoe er actief wordt ingezet op aanbiddingsliederen in de christelijke wereld. Opwekking oftewel de Pinksterconferentie van Stichting Opwekking (interkerkelijke stichting die zich actief bezighoudt met het verkondigen van het evangelie en het toerusten van christenen uit alle denominaties en kerkelijke stromingen) wordt sinds 1970 jaarlijks met Pinksteren gehouden. De laatste jaren trok dit christelijke en interkerkelijke evenement met een pinksterachtergrond ruim 60.000 bezoekers. Op de conferentie worden onder andere nieuwe opwekkingsliederen gepresenteerd, diensten gehouden met lofzang, aanbidding, preken, seminars, workshops, sing-in en is er ruimte voor gebedsgenezing.



behoudt het goede

Iedereen kent wel enkele opwekkingsliederen uit de Opwekkingsbundel, die eigenlijk alleen gebruikt werden binnen de Pinksterkerken. Het initiatief tot de eerste opwekkingsbundels ontstond, doordat werd geconstateerd, dat de bestaande bundels (Johannes de Heer en Glorieklokken), waaruit gezongen werd in evangelische en pinksterkringen, slechts weinig aanbiddingsliederen stonden. De opwekkingsbundel bleek echter zodanig succesvol, dat de beide oudere bundels in veel charismatische gemeenten voor een groot deel uit beeld verdwenen.

Wikipedia (bron: opwekking en opwekkingslied) geeft verder aan, dat opwekkingsliederen alledaags taalgebruik kent, een melodie die de mogelijkheid geeft om het lied te laten begeleiden door een praiseband in plaats van een orgel, een goed in het gehoor liggend ritme heeft en meestal een vrolijk karakter. Hierdoor spreken de opwekkingsliederen de moderne en/of jonge kerkganger vaak meer aan dan de oudere kerkmuziek zoals psalmen en gezangen.

Het vermelden waard is, dat volgens de website van Stichting Opwekking, de activiteiten van Willow Creek Nederland sinds januari 2011 ondergebracht zijn bij stichting Opwekking. Willow Creek Nederland is de Nederlandse vertegenwoordiging van de Willow Creek Association, met ruim 13.000 lidkerken in meer dan 35 landen, die meer dan 95 verschillende denominaties vertegenwoordigen. Vanuit het kantoor in Putten wordt de missie om 'kerken en bedieningen te inspireren en ondersteunen, zodat zij hun verlossende potentieel kunnen bereiken' vormgegeven.

De opbouw

Het is interessant om de persoonlijke achtergronden, overtuiging, uiterlijk, zo ook hun doelstellingen van de Nederlandse en de buitenlandse zang en tekstschrijvers te onderzoeken, die de populaire (opwekkings)liederen maken en uitdragen op soms grootse concerten. Tevens is het interessant om de overtuiging van de Pinksterbeweging terug te zoeken in de liederen. Maar zoals al genoemd willen we indirect stilstaan bij onze zintuigen. Wij worden gevormd door alle informatie die wij ontvangen.

In veel liederen staat veelal de aanraking van God centraal door het gebruik van emotionele woorden. Hierbij valt te denken aan: kracht, liefde, op armen gedragen, etc. Ook wordt veelal gebruik gemaakt van herhalende zinnen aan het einde van het lied, gelijk mantra's, waardoor het gevoel wordt aangesproken in combinatie met ondersteunende of zelfs overstemmende muziek. Met de opmerking, dat muziek directe toegang tot onze hersenen heeft, zonder te worden gefilterd. Deze niet in de Bijbel genoemde technieken, maar die wel onder andere worden toegepast in het Boeddhisme, Hindoeïsme en in de New Age beweging, zouden leiden tot een ervaring met een dieper contact met God. Maar mystiek leidt niet tot God en het werkt verslavend, omdat men er vaak zo'n goed (vredig, vrolijk) gevoel aan overhoudt met als resultaat, dat het gevoel en de ervaring boven de waarheid van het geschreven Woord wordt gesteld. Het resultaat is, dat oecumene tussen christelijke stromingen en wereldreligies mogelijk gemaakt wordt. Een 'meezinger' maakt nog geen goed christelijk lied.

Voorbeelden

Enkele voorbeelden laten zien, dat ook christelijke liederen getoetst dienen te worden aan het Woord.

Een voorbeeld is te geven hoe seculiere muziek ook christelijk wordt gezien, de zogenaamde cross over liederen, met Opwekking 581. Dit lied 'You raise me up' of te wel 'Til mijn op' (onder andere gebruikt bij de herdenkingen van de terreuraanslagen van 11 september 2001) is gecomponeerd door Rolf Lovland naar aanleiding van een roman van Brendan Graham, waarmee de Josh Groban en de jongensband Westlife een internationale hits scoorde. Beide personen zijn goed voor nummer één hits op het Eurosongfestival en Graham met zijn eerste album ook in de New-Age overzichten. "Ik wil heel dicht bij U zijn, als een kind bij de vader op schoot. ... Til mij op, ik wil U omarmen," zijn enkele regels uit dit lied, waarbij zonder bekering tot God wordt gegaan en God omarmt wordt in plaats in eerbied tot Hem te komen; een ervaring in plaats van geloofsversterking. De woorden en de melodie spelen in op de verbeeldingskracht van hoop, maar (in) Jezus naam wordt in het gehele lied niet genoemd.

"Het geloof nu is een vaste grond der dingen, die men hoopt, en een bewijs der zaken, die men niet ziet." *Hebreeën 11:1*. Het lied Opwek-

king 502 luidt: "Jezus, ik wil heel dicht bij U komen, in uw nabijheid wil 'k zijn. Zo dicht bij U voel 'k uw liefde stromen, U maakt mij heilig en rein." De Bijbel leert ons, dat geloof geen gevoel of emotie is, maar een keuze.

Gods Woord maakt ons duidelijk, dat wij vergeving kunnen krijgen door Jezus Christus. Opwekking 464 laat zingen: "Wees stil, want de heerlijkheid van God omgeeft ons in dit uur. Wij staan nu op heilige grond, waar Hij verschijnt met vuur; Wees stil, want de kracht van onze God daalt neer op dit moment. De kracht van de God, die vergeeft en ons genezing brengt; Wees stil, want de kracht van onze God daalt neer op dit moment." Tijdens het lied wordt gezongen, dat "De kracht van onze God daalt neer op dit moment", waardoor de agenda van God wordt bepaald, de voorwaarden hiervoor worden weggenomen en je gevoel op dat moment wel een ervaring met God moet zijn.

"Jezus antwoordde: Mijn Koninkrijk is niet van deze wereld. Indien Mijn Koninkrijk van deze wereld ware, zo zouden Mijn dienaren gestreden hebben, opdat Ik den Joden niet



ware overgeleverd; maar nu is Mijn Koninkrijk niet van hier.” *Johannes 18:36*. In tegenstelling hierop bezingt Opwekking 505: “Vader van de schepping volvoer uw eeuwige plan. Maak ons een generatie, die overwinnen kan. Heer laat uw koninkrijk komen, waar heel de schepping op wacht en laat uw zalfolie stromen. Heer openbaar ons uw kracht. ... Toon uw heerlijkheid in dit huis tot een zegenend licht voor de volken. Neem ons lied als reukoffer aan. Nu wij hier voor u aangezicht staan. ... Bouw uw koninkrijk. Kom in majesteit. Maak de aarde vol van Jezus’ heerlijkheid. ... Toon uw heerlijkheid in dit huis (4x)” God heeft ons duidelijk gemaakt, dat Zijn Koninkrijk niet op deze aarde is. Ook in dit lied wordt het openbaren, tonen, ervaren bezongen en geëindigd met een mantra.

Voorbeelden van mantra’s om ‘Gods liefde diep in je te voelen stromen’ zijn bijvoorbeeld: Opwekking 557: “Laat uw glorie zien... (4x) Wij aanbidden U...(4x)” of Opwekking 545: “Dank u voor het kruis, dank U voor het kruis, dank U voor het kruis, o Heer. (2x)” en Opwekking 343: “Heilige Geest van God, vul opnieuw mijn hart.(2x) Vul mij opnieuw, vul mij opnieuw. Heilige Geest, vul opnieuw mijn hart.”

“Maar dien den HEERE verwachten, zullen de kracht vernieuwen; zij zullen opvaren met vleugelen, gelijk de arenden; zij zullen lopen, en niet moede worden; zij zullen wandelen, en niet mat worden.” *Jesaja 40:31*. Het bekende lied Opwekking 488: “Heer, ik kom tot U, Neem mijn hart, verander mij. Als ik u ontmoet vind ik rust bij U. Want Heer ik heb ontdekt, dat als ik aan Uw voeten ben trots en

twijfel wijken voor de kracht van uw liefde. ... Houd mij vast, laat uw liefde stromen. Houd mij vast, heel dicht bij uw hart. Ik voel uw kracht en stijg op als een arend. Dan zweef ik op de wind, Gedragen door uw Geest en de kracht van uw liefde. ... Heer komt dichterbij dan kan ik uw schoonheid zien en uw liefde voelen, diep in mij. En Heer, leer mij uw wil zodat ik U steeds dienen kan En elke dag mag leven door de kracht van uw liefde.” Dit lied wenst om een ontmoeting met de Heer door de woorden: ‘ik kom tot U’ en ‘ik U ontmoet’ met zien en voelen als resultaat: ‘schoonheid zien en uw liefde voelen’ en ‘Ik voel uw kracht’. Deze gevoelsontmoeting wijken trots en twijfel, maar zal ook tot gevolg hebben van het opstijgen als een arend: ‘Ik voel uw kracht en stijg op als een arend, dan zweef ik op de wind, gedragen door uw Geest en de kracht van uw liefde’. Dit is een voorbeeld van een mystiek lied, waarin na het voelen van God, de extase komt (wat het doel is van het neoplatonisme). Het ‘laat me iets voelen en dan wordt het goed’ is niet in overeenstemming met het Woord. De Bijbel beschrijft geen gevoelige aanraking van God, die ons laat zweven, maar over de belofte die wordt gegeven aan degene die zich voorbereidt.

Deze genoemde voorbeelden zijn een greep uit een groot scala en zeker niet compleet. Soms kennen we deze liederen en lijkt het, dat we toch gesterkt zijn geworden. Waar we voor moeten oppassen, is om de tekst en de bedoeling van het lied met onze eigen geloofsovertuiging aan te vullen.

Muziektype

In de charismatische muziekstroming zien we een verschil tussen lofprijs- en aanbiddingsmuziek. Bij lofprijzing richten alle aanwezigen zich tot God om Hem te loven en te prijzen en bij aanbidding richt men zich persoonlijk tot God. Dit uit zich veelal bij lofprijzen in meer expressievere muziekbegeleiding met gitaar-, drumsolo’s, decibellen en lichteffecten en bij aanbidding in meer ingetogen muziekbegeleiding. Bij bijeenkomsten volgen deze elkaar op, wat de beleving versterkt; armen opgeheven, hoofd omhoog en ogen gesloten; trance, zodat de zintuigen openstaan voor invloeden zonder filter.

De artiesten en mensen die aanbiddingsdiensten verzorgen zijn veelal gelieerd aan de popmuziekindustrie, waarmee veel geld wordt verdiend. De liederen zijn zodanig gecomponeerd, dat door de maat, het ritme, de melodie, de opbouw, nadruk, etc. de gewenste beleving tijdens het zingen ontstaat.

'Kwaken' is geen toeval

Wanneer we de profetie en de geschiedenis openen begrijpen we opeens veel meer over, dat wat al dan niet bewust om ons heen gebeurt. "En ik zag uit den mond des draaks, en uit den mond van het beest, en uit den mond des valschen profeets, drie onreine geesten gaan, den vorsen gelijk; Want het zijn geesten der duivelen, en zij doen tekenen, welke uitgaan tot de koningen der aarde en der gehele wereld, om die te vergaderen tot den krijg van dien groten dag des almachtigen Gods." *Openbaringen 16:13,14*. Het geestelijk Babel bereikt zijn hoogste punt in de drie-eenheid van het occulte heidendom, afvallige protestantisme en het genezen Rooms-katholicisme, waarbij satanische wonderen en tekenen plaatsvinden.

In 1962 werd het Tweede Vaticaans Oecumenisch Concilie georganiseerd, waarna verschillende besluiten zijn genomen waaronder veranderingen in de katholieke liturgische muziek tot een breed aanbod van moderne stijlen reflecterende van bepaalde aspecten van leeftijd, cultuur en taal om participatie van alle gelovigen te bevorderen. (*Wikipedia: Second Vatican Council, Contemporary Catholic liturgical music*) Punt 15b in de 'instruction on music in the liturgy' van 5 maart 1967 geeft aan, dat de deelname van de gelovige aan de liturgie van heilige vieringen ook zichtbaar moet zijn door gebaren, lichamelijke houdingen, het uitroepen, reacties en zingen. (<http://www.ewtn.com/library/CURIA/CDWMUSIC.HTM>)

Wanneer we de hedendaagse aanbiddingsvieringen in de christelijke samenkomsten opmerken, zien we het oecumenische vuur branden met extase en soms uitingen van zogenaamde geestesgaven overeenkomstig de profetieën, zo ook besluiten van zo'n 40 jaar geleden.

400 jaar geleden is er een verschil ontstaan tussen Rooms Katholieke en Protestante liederen, omdat men van geloofsovertuiging verschild. Dit was terug te vinden in de muziek. (<http://www.museeprotestant.org/en/notice/protestant-music/>)

De secularisatie, oecumene en ontzuiling leidt er toe, dat bijvoorbeeld de huidige toonaangevende christelijke artiest Matt Redman (zijn liederen worden wereldwijd in de protestante kerken gezongen) aandeel had in de muziek tijdens het grootste evenement voor katholieke jongeren in de Verenigd Koninkrijk op 7 maart 2015. (<http://the-end-time.blogspot.co.uk/2015/02/matt-redman-to-headline-catholic-youth.html>) Oecumenische liederen bezitten een zodanige inhoud, waarbij een protestant zijn wenkbrauwen frons, omdat hij aan minstens de inhoud iets mist.

Behoudt het goede

In de wereld leven doen we allemaal, maar we moeten alert zijn om niet van de wereld te worden. Overal is er kans op besmettingsgevaar, maar vooral als het goed christelijk aanvoelt. Dit kan uiteenlopen van leerstellingen tot muziek. Prettig in het gehoor liggende woorden en muziek, emotioneel geraakt worden door woorden en muziek, in geestvervoering komen tot genezing en tongtalen is geen maatstaf voor waarheid. Gevoel is geen geloof. Daarom blijft het belangrijk om alles te blijven toetsen aan het Woord van God en daarbij om leiding te vragen van de Heilige Geest, zodat we in ons gehele dagelijkse leven op een reine wijze God de eer mogen geven, welke Hem toekomt. Dan zal Hij ons ervaringen in ons leven geven in plaats van dat muziek een middel is om God te ervaren.

Hij die rustig en stil

*Hij die rustig en stil,
zich steeds voegt naar Gods wil,
Hem in alles vertrouwt en gelooft;
die slechts hoort naar Zijn stem,
zich geheel geeft aan Hem,
smaakt een vreugde,
die nimmer verdooft.*

*Zie slechts op Hem,
Volg gehoorzaam Zijn stem;
Blijf maar rustig vertrouwen,
Altijd ziende op Hem.*

(Johannes de Heer, lied 133)

A. van der Plas

De vijfde brief van Johannes aan de gemeenten in Klein-Azië staat opgetekend in *Openbaring 3:1-6*, waar Christus Zich identificeert aan deze gemeente als “Die de zeven geesten Gods heeft, en de zeven sterren”.

En schrijf aan de engel der gemeente, die te Sardis is: Dit zegt, Die de zeven geesten Gods heeft, en de zeven sterren: Ik weet uw werken, dat u de naam hebt, dat u leeft, en u bent dood. Weest wakende, en versterk het overige, dat sterven zou; want Ik heb uw werken niet vol gevonden voor God. Gedenk dan, hoe u het ontvangen en gehoord hebt, en bewaar het, en bekeer u. Indien u dan niet waakt, zo zal Ik over u komen als een dief, en u zult niet weten, op wat ure Ik over u komen zal. Doch u hebt enige weinige namen ook te Sardis, die hun klederen niet bevlekt hebben, en zij zullen met Mij wandelen in witte klederen, aangezien zij het waardig zijn. Die overwint, die zal bekleed worden met witte klederen; en Ik zal zijn naam geenszins uitdoen uit het boek des levens, en Ik zal zijn naam belijden voor Mijn Vader en voor Zijn engelen. Die oren heeft, die hore wat de Geest tot de gemeenten zegt.

Sardis lag zo'n 80 kilometer uit de kust vandaan, en was de hoofdstad van het oude koninkrijk Lydië. Rond 560 v. Chr. bezat zij grote roem onder koning Croesus. De stad was sinds de 7e eeuw v. Chr. ingenomen door verscheidene mogendheden, waaronder de Perzen in de 6e eeuw. In die Perzische periode werd Sardis veroverd door Cyrus II de Grote (in de Bijbel beter bekend onder de naam Kores). Sardis vormde het eindpunt van de Perzische Koninklijke Weg, die begon in de Perzische hoofdstad Persepolis. Tijdens de Ionische opstand brandden de Atheners de stad plat. Zij bleef onder Perzische heerschappij totdat Alexander de Grote in 334 v. Chr. de stad innam.

Sardis had haar rijkdom te danken aan haar strategische positie in het vruchtbare dal van de Hermus, tussen Ionië en Anatolië. Alle karavanen en handelaars passeerden langs dit strategische knooppunt en zo werd Sardis dan ook al gauw een stad waar Griekse en Oosterse rijkdom overvloedig aanwezig was. Ook de wol- en tapijtverfindustrie die in de stad gelegen was, vormde een bron van grote rijkdom. Maar de belangrijkste oorzaak van de mythische rijkdom was waarschijnlijk de Pactolusrivier, die erg rijk was aan goud. Volgens Herodotus werden in deze stad de eerste munten geslagen.

Ten tijde van de Romeinse overheersing bleef Sardis een belangrijk administratief en handelsknooppunt waar zich ook een grote joodse en later ook christelijke gemeenschap vestigde, waaraan Johannes dus een van de zeven brieven uit



SARDIS

de dode gemeente

Openbaring richtte.

Voorheen had men het beeld van Sardis als een slapende provinciestad die teerde op de roem van vroeger, maar aangezien er twee edelstenen zijn, die hun naam hebben ontleend van deze stad, en na recente vondsten is dat beeld enigszins bijgesteld. Ten tijde van Openbaring moet Sardis een nieuwe stad zijn geweest, volop in opbouw en ontwikkeling. De twee edelstenen uit de plaatselijke mijnen waarvan de namen zijn ontleend, zijn: sardónix en sardius (zie Openbaring 21:20).

De joodse gemeenschap in Sardis was zeer invloedrijk, en de opgegraven synagoge is tegenwoordig een toeristisch trekpleister. Inscriptions tonen joodse en Griekse namen

en bewijzen dat juweliërs en goudsmiden tot de joodse gemeenschap behoorden.

Onder de regering van keizer Tiberius werd Sardis in 17 n. Christus verwoest door een aardbeving, maar werd herbouwd en volledig uit eigen vermogen gefinancierd. Het bleef een van de grote steden van Klein-Azië tot de latere Byzantijnse periode.

Over het algemeen duidt men met de gemeente Sardis in profetische zin de periode aan van 1517 tot en met 1798, en begint in een periode waar er een gebrek aan ijver was. Als gevolg hiervan komt de Hervorming op gang met Luther en zijn 95 stellingen. Aan het einde van de periode stort het pausdom in met de gevangenneming van paus Pius VI door generaal Berthier op aangeven van keizer Napoleon. Het jaar 1798 is tevens de eindmarkering van de pauselijke vervolgingsperiode uit de profetie van de 1260 jaar.

De hervorming was met Luthers 95 stellingen op de deur van de Slotkerk in Wittenberg goed begonnen, en zeer hoopgevend, maar een



generatie later verzandden de hervormers in discussies over bepaalde dogma's in plaats van zich te bekommeren om waar het werkelijk om draait: een levendige verbinding met Christus Jezus. De levendige overtuiging die de eerste reformisten hadden, stierf af. Een nieuw groepje hervormers moest weer opstaan, als John Wesley, William Miller die moesten aankaarten wat de toestand was in de protestantse gemeentes. Maar die periode zal in de eerstvolgende Sabbatwachter aan bod komen.

Uriah Smith gebruikte voor zijn 'Gedachten over de Openbaring' waarschijnlijk de uitleg van een bekende bijbelgeleerde uit zijn tijd, Benjamin Wilson, die aangeeft dat Sardis 'vreugdevorst' of 'vreugdelied' kan betekenen. Maar volgens hem zou het ook kunnen betekenen 'Dat wat overblijft'. In deze tijdspanne waarin de Reformatie vorm kreeg, was er inderdaad een overblijfsel dat trouw was aan Gods waarheid. In deze vijfde brief in Openbaring komt 'het overige' ook naar voren dat men versterken moet, en anders 'sterven zou'.

De meerderheid van de christenen in Pérgamus, Éfeze en Smyrna waren trouw aan God en volgden de koers die Johannes hen geleerd had. Maar een minderheid in deze gemeentes kwam in de verleiding en gingen op in de heersende winden van hun gemeenschappen, en in die ontwikkeling vreesde Johannes dat zij hun verbinding met Christus zou verliezen. Maar ook al waren deze drie gemeenten verdeeld, was de grote meerderheid van ongeveer 75% toch trouw gebleven. Maar bij de vierde gemeente, Thyatíre was de verdeling al meer richting 50 om 50 procent. Zelfs enkele leiders van die gemeente in Thyatíre waren de verkeerde kant op gegaan. Deze indruk van een neerwaartse beweging gaat verder door bij de drie laatste gemeentes: Sardis, Filadelfia en Laodicéa. Niet voor niets krijgt Sardis geen enkele lof. Deze gemeente had de goede reputatie levend te zijn, maar in werkelijkheid was zij dood, en dus haar reputatie niet waardig. Er was niets goeds aan haar wandel in Christus. Gelukkig was er

die het werk wel begonnen is, maar het niet afmaakte.

De aansporing van Jezus vinden we duidelijk in het zogenaamde waak-slaap-motief. Dit thema komt ook naar voren in de evangeliën en wijst heen op Zijn wederkomst (zie *Matthéüs 24*, *Markus 13*, en *Lukas 21*). Denk ook vooral aan het voorbeeld wat Christus aanhaalde met de 10 maagden.

Ook de mensen in Sardis dienden te denken aan het feit dat Hij terug zal komen. Maar ze hadden Jezus' onderwijzingen genegeerd, en waren vergeten dat ze hun gedachten moesten richten op Zijn terugkeer. De Heer geeft hen hier een tweede kans: Houd uw oog gericht op de beloning, hier aangehaald in vers 5. Dit deed Jezus ook in de voorgaande brieven. De belofte cq. beloning die aan Sardis gegeven werd, was dat ze zullen wandelen met Hem in witte klederen. Dat die klederen niet bevuild mogen raken, heeft te maken met het thema rechtvaardigmaking. De rechtvaardiging is net als een gewaad wat de christen aantrekt.

toch een klein groepje waarvan Jezus in vers 4 kon zeggen: "Doch u hebt enige weinige namen ook te Sardis, die hun klederen niet bevlekt hebben." Er bestond dus een trouw overblijfsel, die zijn wandel in Christus gehouden heeft. Deze gelovigen waren waardig bevonden kinderen van God genaamd te worden. De raad van Jezus voor deze gemeente was, om wakker te worden uit de geestelijke slaap. Van Thyathíre werd nog gezegd dat de Heer geen andere lasten op hen zou leggen. Bij de gemeente Sardis is er echter verbetering nodig. "Denk aan wat je ontvangen en gehoord hebt, en bewaar dat, en bekeer u". Deze raad doet denken aan de gemeente Éfeze, die de eerste liefde hadden verlaten. Op gelijke wijze moest ook Sardis teruggaan naar een bepaald punt, zegt vers 3 in feite. Gedenk wat je ontvangen en gehoord hebt, en gehoorzaam door het in de praktijk te brengen. Ook komt de gebiedende wijs weer naar voren als het gaat om bekering: Bekeer u van de onverschilligheid. Sardis was een gemeente

Degenen die hun klederen niet bevuild hebben, zijn degenen die trouw zijn gebleven aan Hem. Jezus biedt hen aan dat ze ook aanvaard zullen worden door Hem in de toekomst.

In Openbaring 7:9 staat de vervulling van die belofte beschreven, en ook in Openbaring 19:7, 8 kunnen we de gelovigen van de eindtijd zien, gekleed met witte klederen.

Dus de belofte is gegeven, dat degenen die nu blijven wandelen met God, en die hun gerechtvaardigde toestand behouden, ook gerechtvaardigd zullen worden in het eindoordeel.

Ook zal Hij hun namen niet uit het boek des levens halen, en juist hun namen belijden voor God. Hier zien we Jezus als hun persoonlijke Advocaat, hun Voorspraak. Reeds in Matthéüs 10:32 had Jezus gezegd: "Een ieder dan, die Mij belijden zal voor de mensen, die zal Ik ook belijden voor Mijn Vader, Die in de hemelen is."

Iemand die dus in het hier en nu de naam van God belijdt, diens naam zal door Jezus beleden

worden als het oordeel in het einde der tijden zal plaatsvinden.

De laatste raad voor Sardis is in principe dezelfde als gegeven aan de eerdere gemeenten: Luister naar de Geest. Als je daar naar luistert, zul je niet slapend blijven. Sterker nog: er kan dan een opstanding plaatsvinden in je leven, ook al was je geestelijk dood.

Ook op groter vlak kan een bepaald kerkgenootschap een grote naam hebben, en toch langzaam sterven. God kan een godsdienstige beweging wel goedkeuren, maar zo'n beweging kan toch door de tijd heen de weg helemaal kwijtraken. Dat een gemeente in het verleden trouw is geweest, wil niet zeggen dat zij altijd trouw zal zijn. Het kan zijn dat zij op dit moment niet meer trouw is. Een goed voorbeeld kunnen we vinden in de Bijbelse tijd. Johannes de Doper had vele discipelen, en kende zelfs een eigen beweging. Johannes de Doper was een bewonderenswaardige profeet, een trouwe dienstknecht, die Gods werk deed. Hij kwam en bereidde voor Jezus de weg voor en doopte de mensen. Toen Jezus uiteindelijk aan Zijn missie begon, wees Johannes de Doper heen op Hem.

Natuurlijk kon deze beweging van Johannes Gods goedkeuring wegdragen, en vervulde hij Gods opdracht. Later in de tijd waren er vele mensen die Jezus nooit gevolgd waren, maar doorgingen met het navolgen van Johannes de Doper. Deze beweging bestaat vandaag de dag nog steeds, en heet mandaïsme. De mensen bleven geloven dat Johannes de Messias was, terwijl Johannes de Doper toch de mensen juist voorhield dat Christus moest groeien, en hij minder moest worden (zie Johannes 3:30). Ook gaf hij aan dat hij het niet eens waard zou zijn om Jezus' schoenriem los te maken en dus hiermee aangaf zelf op de achtergrond te moeten verdwijnen om Jezus te gaan volgen. Ooit had zijn beweging Gods goedkeuring, maar er kwam een tijd dat het geen nut meer diende. Het volgen van Johannes de Doper was in feite niet meer het navolgen van Johannes de Doper, want hij had zijn volgelingen gewezen op Jezus. Maar terwijl de mensen dat negeerden en toch Johannes bleven volgen in plaats van Jezus, bevonden ze zich op den duur in een beweging die was achterhaald vanuit Gods standpunt bekeken.

Hetzelfde vinden we hier in Sardis. Het heeft een grote naam, maar is nu dood. Ooit kon

zij Gods goedkeuring wegdragen, maar in de loop der tijd raakte zij de weg kwijt. Dit kan ook gebeuren met onze gemeente, of met ons als christen. Zoiets heet een burnout. Vele christenen hebben het hart op de juiste plaats, willen graag het goede doen, maar verder is er gewoon niets meer. Ze vinden geen vreugde meer in het geloof, en ze vinden het moeilijk om God te dienen. Dus diep van binnen is er een vlam uitgegaan. Wat moet je doen als het allemaal niet meer zo spannend is in je geloofsleven? We moeten het leven weer terugbrengen en datgene teruggeven wat je eerst had. Maar dan moet er in de eerste plaats een bereidheid bij ons zijn om überhaupt te willen veranderen. Een klein sprankje bereidwilligheid is voldoende om hier weer mee te beginnen. Geestelijk ontwaken begint dus bij de bereidheid om te veranderen. En als je bij jezelf een klein stukje daarvan vindt, dienen we dat voor de Here te brengen. Hij zal ons, als we erom vragen, bereidwillig maken om bereidwillig te zijn. Een tweede stap is een radicaal, vastberaden besluit nemen. Vaak komt in de brieven het woord 'Bekeer u' naar voren. Ook aan de gemeente Sardis wordt deze gebiedende wijs gebruikt, om de gemeente in Sardis een radicale ommekeer te laten doormaken. Ten derde zou het helpen om je de hoogtepunten uit je leven te herinneren, en terug te gaan naar het moment dat het vlammetje van uw geloof feller brandde. Er zijn zelfs gelovigen die een geestelijk dagboek bijhouden. Zoiets kan zeker iemand helpen om dat geloof wat je ooit eens had te hervinden, door te kijken in je dagboek welke bemoedigende woorden of ervaringen je in al je ijver en enthousiasme destijds had opgeschreven. Hieruit kun je weer moed en kracht putten in tijden dat je het moeilijk hebt. Als vierde punt helpt het ook om alles in het leven te zien met het oog op de eeuwigheid en het feit dat Jezus spoedig zal terugkeren. Dat besef brengt ons ook tot de conclusie dat er een vastberaden besluit in ons leven genomen moet worden. Geen Zevende Dags Adventist, maar alle-dagen-Adventist.

Wat wij persoonlijk, alsook als gemeente, hiervan mogen leren en een levend geloof mogen hebben door Jezus te belijden in onze handel en wandel. Dan zullen ook wij mogen delen in de beloften, gegeven aan de zeven gemeenten.



Mobile telefonie is nu in volle bloei. Het kunnen praten met andere mensen en in de kortst mogelijke tijd grote hoeveelheid data kunnen verzenden, is het doel van grote bedrijven wegens de vraag naar deze service. Dat is de reden waarom men draadloze systemen ontwikkelt voor videoconferentie in real-time. Dit wordt steeds efficiënter gemaakt.

Het draadloze systeem is comfortabel, schoon en efficiënt ... vandaag de dag is het bijna onmogelijk om iemand te zien zonder een mobiele telefoon. De bedrijven maken het gemakkelijk om aan een smartphone te komen door middel van betaalbare abonnementen.

Naast de telefonie groeit steeds meer de gewoonte van draadloze netwerken voor onze apparaten. Conventionele telefoons worden steeds meer vervangen door draadloze apparaten die het mogelijk maken dat wij thuis vrijer kunnen bewegen, terwijl wij praten.

Kortom, de trend is om kabels weg te ruimen. Er zijn zelfs mobiele telefoons die draadloos kunnen worden opgeladen. Als iemand zich misschien hierover verbaast, zal dit artikel binnen korte tijd achterhaald zijn door de snelle vooruitgang van de technologie. Zoals geprofeteerd stond in Daniël 12:4 "... velen zullen het naspeuren, en de wetenschap zal vermenigvuldigd worden". Uit deze verklaring kunnen wij een belangrijke conclusie trekken en dat is het feit dat wetenschap zich zo snel ontwikkelt dat we nu niet helemaal weten wat voor werkelijke invloed de nieuwe technologie op de gezondheid zal hebben, totdat een aantal jaren voorbij zijn gegaan. Wij kunnen nu nog niet de volle negatieve kant zien van elektromagnetische blootstelling. Dit kan misschien na een paar jaar, hetgeen voor velen dan te laat zal zijn.

Hoewel studies ons vertellen dat het niet slecht is om blootgesteld te zijn aan redelijk veel elektromagnetisme, zijn er andere die het tegenovergestelde verklaren. Aangezien de meerderheid van de consumenten geen deskundige is, ontstaat er een dilemma over het onderwerp. Het is echter aan ons om ons gezond verstand te gebruiken om te weten wat goed is voor onze gezondheid. Laten wij niet vergeten dat er een tijd is geweest wanneer een vegetariër ondervraagd werd door de meerderheid. Natuurlijk zijn de meest winstgevendende bedrijven die van vlees, vis en andere dierlijke producten. Deze bedrijven beïnvloeden universiteiten door onderzoeken te sponsoren die in hun voordeel oordelen.

Het is vandaag de dag nog even moeilijk – of misschien onmogelijk – dat bedrijven erkennen dat dit schadelijk is. Hoe groter de vraag, hoe meer antennes er geplaatst worden die aan de behoeften zullen voldoen van goede dekking en snelheid.

In sommige plaatsen betalen bedrijven voor de installatie van antennes op gebouwen, en mensen zijn blij wanneer zij geld hiervoor krijgen. Maar velen zijn zich niet bewust van het kwaad dat het doet. Een andere situatie is dat de antennes in de buurt van de huizen worden geplaatst, en meestal kunnen wij ze zien. Ik nodig u uit om een pauze te nemen met lezen en de dichtstbijzijnde antenne te lokaliseren, zo niet informeer dan zo spoedig mogelijk waar er eentje is.

Wat ons zouden moeten interesseren is niet zozeer hoe dicht het bij ons is, maar meer de hoeveelheid straling die ze afgeven, en hoeveel we daarvan ontvangen. Als je je gezond verstand gebruikt, dienen deze antennes de vraag van de verste persoon te voldoen met goed bereik. Maar hoe beter bereik, hoe meer straling is. Het is net als zeggen dat hoe dichter bij het vuur hoe warmer wij het hebben. Dit is eigenlijk hetzelfde, alleen branden die elektromagnetische golven niet. Misschien staat er een mobiele antenne op een afstand van 20 km, en krijgen wij dezelfde straling. Alles hangt af van het vermogen van de antenne.

Is elektromagnetische straling schadelijk?

Om een goede conclusie te trekken, moeten we weten dat een elektromagnetische golf opgewekt wordt door elektrische ladingen die in beweging zijn.

Zowel voor- als tegenstanders van straling erkennen dat we ons niet onnodig moeten blootstellen aan elektromagnetische golven. Maar als het niet schadelijk is, waarom dan de waarschuwing?

Naar aanleiding van onafhankelijke studies verklaart professor Derek Clements-Croome van de Reading University (Verenigd Koninkrijk) de resultaten in zijn boek "Electromagne-

tic Environments and Health in Buildings" (De elektromagnetische omgevingen en gezondheid in gebouwen):

Op het zenuwstelsel: Depressie, prikkelbaarheid, vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijn, enz.

Op het vaatstelsel: Hoge bloeddruk en storing in bloedviscositeit.

Op het immuunsysteem: Storing van lymfocyten, abnormale corticosteroiden en in het algemeen verhoogt het de kans op infecties en allergieën.

Wat gebeurt er als we worden blootgesteld aan elektromagnetische straling?

Ellen White revolutioneerde de wetenschappelijke wereld van haar tijd toen zij zei dat de hersenen werken door middel van elektrische impulsen:

EG White - 1869 "Wat de circulatie van de elektrische stromen in het zenuwgestel verstoort, vermindert de sterkte van de vitale krachten, met als gevolg een doden van de verstandelijke gevoelens." *Uit de schatkamer der getuigenissen, deel 1, blz. 264.*

Op grond van wat we hebben gezien, als een elektromagnetisch veld ons beïnvloedt, zal het in ons lichaam biologische reacties veroorzaken. Een mobiele telefoon die elektromagnetische golven zendt naar de hersenen (als je het op je oor zet om te praten), zal met de tijd niet goed zijn.

Aan de andere kant, als wij dit weten en we ons lichaam voortduren blootstellen aan elektromagnetische velden zoals antennes, hoogspanningslijnen, mobiele telefoons, draadloze modems, magnetrons, enz., kunnen we er dan zeker van zijn dat er iets goeds van zal komen? Het is duidelijk dat deze straling invloed heeft op onze biologische processen. De stoornissen veroorzaken ziektes. Het is geen toeval dat met de toename van antennes en stralingsbronnen men steeds "rare" ziektes ontdekt en ernstige depressie tegenkomt die leiden tot meer ernstige aandoeningen.

Dirk Adang, onderzoeker aan de Katholieke Universiteit van Leuven (België) deed een onderzoek bij verschillende groepen ratten die twee uur per dag blootgesteld werden aan de elektromagnetische golven van mobiele telefoons gedurende 18 maanden. Het resultaat





was dat het sterftcijfer van de blootgestelde ratten verdubbelde, de witte bloedcellen werden vermeerderd en zij leden aan geheugen-verlies. Bron: *EFE, 24 juni 2008, El Periódico de Aragón 25/06/2008. Info7 2008 TV Azteca Noreste.*

Doorvertaald zou dit betekenen dat men twee uur per dag gedurende 60 jaar blootgesteld zou zijn aan de golven van de mobiele telefoon.

Maar laten we nog verder gaan om de bovenstaande verklaring van Ellen G. White te versterken over de elektrische stroming van de hersenen. «Heel toevallig» is de frequentie (het aantal trillingen of cycli per seconde) van de golven van de mobiele telefoon dezelfde als die van de hersenen.

Op een EEG, schommelt de frequentie van de menselijke hersengolven Theta, Delta en Alfa tussen 0 en 12 Hz (Hertz). De golven van een mobiele telefoon «passen» perfect in dit bereik van 8,34 Hz en 2 Hz.

Met andere woorden kunnen deze elektromagnetische golven de biochemische processen in de hersenen verstoren doordat zij het zeer direct beïnvloeden, en de normale functies ervan veranderen. Het is een directe aanval naar het «hoofdkwartier van het lichaam», waar alle systemen worden gereguleerd.

We moeten er rekening mee houden dat kinderen, vooral jonger dan 14 jaar, een groter risico lopen om beschadigd te raken door deze apparaten.

Praktische tips:

- Gebruik kabelmodem. Het is sneller én veiliger (niemand anders internet met je mee). Zet de WIFI 's nachts uit.
- Een andere sterk aanbevolen alternatief om externe kabels te vermijden, is een apparaat aan te schaffen dat het signaal uitzendt vanuit je modem via de reguliere stroombedrading. Deze draagt het signaal veilig. Als je de ontvanger op het stopcontact aansluit, kun je internet overal in huis hebben met een zeer goed bereik.
- Zoveel mogelijk spreken over de luidspreker.
- Draag de telefoon niet bij u, maar in de tas, en als u gaat slapen, moet u het in een andere kamer zetten, weg van jou en van de kinderen.
- Vermijd vaste draadloze telefoons (DECT). Ze hebben twee antennes, een aan de oplader

en een andere op de telefoon zelf. Dit betekent dat in standby, als je ze naast je bed 's nachts hebt, ze constant uitstralen. Gelukkig bestaan er in de draadloze markt 'groene' telefoons, die niet stralen zolang als wij niet praten en in gebruik ze nogal lage emissie hebben. Beter nog is als wij deze telefoons handsfree gebruiken, als dat mogelijk is. En ze zijn zeker niet echt prijzig.

- Vermijd magnetrons. Hoewel ze schoon en praktisch zijn, zijn ze niet gezond. Wij raden je aan om informatie hierover te zoeken. U zult er zeker door verrast zijn.

- Voor degenen die nadelig in de buurt wonen van een zendmast, zijn er materialen die de straling 100% thuis voorkómen. Deze worden op de wand van het huis geplaatst, en er kan overheen geschilderd worden. Er zijn ook gordijnen van dezelfde stof. Een interessante optie voor nieuwbouw.

Onze enige waarborg

Naarmate de tijd vordert, is er een specifieke boodschap die steeds meer betekenis krijgt: Ga uit van de steden in landelijke gebieden, waar de huizen niet bij elkaar zijn, en waar u vrij zult zijn van de tussenkomst van vijanden. –*Selected Messages*, vol. 2, blz. 141. [zie ook: *Last Day Events*, blz 99].

Laten wij niet vergeten dat hoewel we ons menselijke deel doen, we in een met zonde bezoedeld wereld leven, en dat indien wij niet genieten van de genade en de bescherming van God wij echt eronder zouden lijden, al gaan wij heel erg ver, tenzij wij op de woorden van de Heer vertrouwen:

“Die in de schuilplaats des Allerhoogsten is gezeten, die zal vernachten in de schaduw des Almachtigen. Ik zal tot den HEERE zeggen: Mijn Toevlucht en mijn Burg! mijn God, op Welken ik vertrouw! Want Hij zal u redden van den strik des vogelvangers, van de zeer verderfelijke pestilentie. Hij zal u dekken met Zijn vlerken, en onder Zijn vleugelen zult gij betrouwen; Zijn waarheid is een rondas en beukelaar. Gij zult niet vrezen voor den schrik des nachts, voor den pijl, die des daags vliegt; Voor de pestilentie, die in de donkerheid wandelt; voor het verderf, dat op den middag verwoest. Aan uw zijden zullen er duizend vallen, en tien duizend aan uw rechterhand; tot u zal het niet genaken” *Psalms 91:1-7.*

Moge de Heer ons deze verzekering geven! Amen.



gelukkig zijn

D. Guldemeester

W

at wordt uit onze kinderen, hoe ziet hun toekomst eruit? Een belangrijke vraag – niet alleen ouders maar ook docenten en onderzoekers houden zich hiermee bezig. Onze kinderen zijn de toekomst. De invloed van vrienden en school is groot en zeker ook belangrijk, maar het belangrijkste is de invloed van thuis.

Kinderen uit gezinnen waar het er thuis harmonisch aan toe gaat, zijn beter in staat in hun verdere leven leed en verdriet te verwerken; ze hebben meer vertrouwen in hun medemensen en kunnen beter en eenvoudiger een relatie aangaan. Ze hebben thuis reserves opgebouwd waaruit ze op latere leeftijd steeds kunnen blijven putten.

Helaas komt het steeds vaker voor dat gezinnen en families kapot gaan en dat er geen veilige thuishaven meer is voor de kinderen. Een van de hoofdoorzaken voor het kapot gaan van huwelijken en familiebanden is een slechte of zelfs ontbrekende communicatie. Gelukkig zijn, begint thuis. Als het ons lukt in ons gezin of familie de wissels voor een goede communicatie te zetten, leveren wij een belangrijke bijdrage voor het slagen van het latere leven van onze kinderen. Een goed werkende communicatie moet echter een leven lang getraind worden.

Op een sticker las ik de spreuk: “Heeft u uw kind vandaag al een complimentje gegeven?” Men zou in plaats van kind ook partner, vriend, collega of werknemer kunnen schrijven.



begint thuis

Wanneer hebt u voor het laatst een complimentje gekregen? Welke invloed had dit op u? Hoe hebt u erop gereageerd?

Kritiek geven gaat ons makkelijk af, maar met een complimentje zijn we vaak spaarzaam of heel zuinig. Zijn we reuzen in het kritiseren en lilliputters in het geven van complimenten? Geen wonder dat we het soms zo moeilijk vinden om een compliment aan te nemen. We ervaren het als pijnlijk als we een compliment krijgen over een mooi kledingstuk of over iets dat we goed hebben gedaan. Vaak wordt dan gezegd: "Och, die jurk heb ik al lang in de kast hangen!" of we denken dat de ander iets van ons gedaan wil hebben en dat zijn compliment alleen een truc is om ons aan te moedigen toch te doen wat hij graag wil. Het kan ook zijn, dat we wachten op het "maar" omdat een compliment ook vaak gebruikt wordt als een diplomatieke inleiding op kritiek.

Hoeveel mooier zou het leven zijn als wij elkaar in het gezin, in de familie, op school, op het werk en vooral ook in onze gemeente

een oprecht bedoeld compliment en dankjewel zouden geven en we de ander hiermee laten zien hoeveel we dat waarderen wat hij/zij gedaan heeft. De Amerikaanse schrijver Mark Twain zei over zichzelf: 'Twee maanden lang kan ik van een enkel waarderend woord leven.'

De juffrouw van groep vier van een basisschool klaagde erover dat de kinderen tijdens de les te vaak van hun plaatsen opstonden en in het lokaal rondliepen. Twee psychologen gingen daarom meerdere dagen achterin de klas zitten en noteerden iedere tien seconden hoeveel kinderen op dat moment in de klas rondliepen. De uitkomst was: 360 bewegingen binnen 20 minuten. Tijdens deze periode riep de juffrouw zeven keer 'ga zitten'. De juf werd nu verzocht een week lang vaker te roepen 'ga zitten'. Het lukte haar binnen de 20 minuten 27 keer 'ga zitten' te roepen. Het aantal van bewegingen van de kinderen groeide hierdoor met 50 procent. In plaats van 360 bewegingen binnen deze 20 minuten waren het nu 540 bewegingen. Na één week ging de juf minder vaak roepen 'ga zitten' en het aantal bewegingen ging terug naar de oude waardes van 360 bewegingen per 20 minuten. In week vier kreeg ze de opdracht de kinderen die rondliepen niet meer te vermanen maar ze zou diegene een complimentje geven die netjes bleven zitten en mee gingen werken. Het rondlopen van de kinderen verminderde gauw met 33 procent!

Hiervoor is een eenvoudige verklaring. Kinderen willen graag aandacht van volwassenen, en als het niet voor positief gedrag is, dan voor negatief gedrag. Belangrijk voor hen is dát ze aandacht krijgen. Wat kunnen we hiervan leren? Ouders die hun kinderen hard straffen als deze ruzie onder elkaar maken, maar nooit een compliment geven als hun kinderen lief met elkaar spelen, omdat ze dit niet nodig vinden, maken het voor zichzelf en hun kinderen moeilijk.

Is lof en het geven van complimentjes alleen voor kinderen belangrijk en goed? Er is niet veel voor nodig om iemand die moe en ontmoedigd is weer op te richten. Vaak is een oprecht bedoeld compliment of een lief woord al genoeg om iemand weer kracht te geven verder zijn best te doen.

Net zo belangrijk als het geven van een compliment is het woordje 'dankjewel'. Hoe vaak en waarvoor bedanken wij? Vanaf welk moment

heeft het nut om te bedanken? Deze vragen maken al duidelijk in wat voor tijd wij leven. Veel wat gedaan wordt, lijkt ons als vanzelfsprekend. De Spaanse filosoof José Ortega y Gasset zei: 'De meest ernstige tekortkoming van de mens is ondankbaarheid.'

Een chirurg zei een keer: 'U gelooft niet hoeveel patiënten die wij nog een keer van de dood konden redden, onze kliniek verlaten zonder ook maar één woord van dank uit te spreken.' Deze arts voelde zich waarschijnlijk net zoals Jezus en Zijn discipelen in het volgende Bijbelverhaal uit Lukas 17:12-18 (HTB):

"Toen Hij (Jezus) een dorp binnenging, liepen tien melaatse mannen Hem tegemoet. Ze bleven op een afstand staan en riepen: 'Meester! Jezus! Heb medelijden met ons!' Hij keek hen aan en zei: 'Ga naar de priester om te laten zien dat u genezen bent.' Terwijl ze gingen, verdween hun melaatsheid. Een van hen kwam bij Jezus terug en juichte: 'Wat is God goed! Ik ben genezen!' Hij viel uit eerbied languit voor Jezus neer, met zijn gezicht in het stof. En hij dankte Hem voor wat Hij had gedaan. Deze man was een Samaritaan. Jezus vroeg: 'Zijn niet al die tien mannen genezen? Waar zijn de negen anderen? Is alleen deze man teruggekomen om God te prijzen en te danken? En hij is niet eens een Jood!'"

Alle negen hadden waarschijnlijk een reden waarom ze niet teruggingen om Jezus te bedanken: "Ik wilde niet alleen met woorden danken. Ik wilde nog een cadeau zoeken, maar heb niets passends gevonden" of: "Ik wilde Hem bedanken, maar toen schoot me te binnen dat Hij misschien helemaal geen dank verwachtte, daarom heb ik het niet gedaan" of: "Ik ben anders nooit ondankbaar, maar van blijdschap heb ik gewoon vergeten dank U wel te zeggen!" of: "Waarom zou ik dank U wel zeggen? Ik heb

een fatsoenlijk leven geleid het is vanzelfsprekend dat Jezus mij gezond maakt."

Voor alle negen genezen mannen kunnen wij redenen verzinnen waarom ze niet omkeerden om Jezus te bedanken. Maar waarom is de tiende teruggekomen? Waarom heeft hij zich bedacht? Misschien dacht hij: "Zonder te ademen kan ik niet leven, danken hoort bij mijn leven net als het ademen."

Het is waar, God heeft onze dank niet nodig, maar wij hebben het danken wel nodig! Danken heeft ook te maken met denken. Gedachtenloosheid leidt tot ondankbaarheid. Iemand die onder het motto leeft: "Mij wordt niets cadeau gegeven, ik heb recht op alles wat ik heb of krijg, want ik heb er hard voor gewerkt", kan niet blij en dankbaar zijn.

Dankbaar zijn tegenover God en de mensen houdt ons geestelijk gezond. Wij hebben het danken nodig voor onszelf, net zoals het ademen. Dank u wel – maar drie kleine woordjes die in het gezin, in de familie, op school, werk of in onze gemeente wonderen kunnen bewerkstelligen, wanneer ze oprecht en bewust uitgesproken worden.

Dankbaarheid en het geven van een compliment is het meest effectieve middel tegen jaloezie, de beste medicijn tegen verdriet en de effectiefste methoden tegen je eigen 'ik'. Denk erover na waarvoor je God, je partner, je kind, je ouders of schoonouders, je broeder of zuster, je collega of vriend dank u wel kunt zeggen en wie je vandaag of morgen blij kunt maken met een oprecht en warm bedoeld compliment.

Ideeën en gedachten van Daniela Guldemeester vrij vertaald uit het boek: "Licht am Horizont" van Eli Diez.



titel

GEZOND LEVEN

schrijver

E.G. White

pagina's

384

prijs

€ 8,00

te bestellen

Zendingshuis Rehoboth

Rehoboth@ZDAreformatie.org | t. 0313-416222

de adem van de ziel

V. Trujillo



e meeste grote steden hebben last van luchtvervuiling. En er zijn plaatsen waar het bijna onmogelijk is om een goede luchtkwaliteit te vinden. Er is geen mogelijkheid meer om zuivere lucht in te ademen. In steden als Peking, China, vinden we het normaal om mensen te zien die met een masker oplopen om zo de vervuiling te ontlopen. Deze situatie leidt tot ziektes en in sommige gevallen zelfs de dood. In het geestelijk leven is dit vergelijkbaar. Ons leven wordt omringd door de invloed van de wereldse dingen en soms voelen we dat we rust nodig hebben omdat ons geestelijk leven nogal eens kan worstelen. Net zoals we fysiek tot rust komen als we frisse gezonde buitenlucht inademen, zo hebben we in het geestelijk leven een eindeloze bron die de ziel de verlichting geeft die het nodig heeft: "Bidden is het ademen van de ziel, het kanaal van alle zegeningen. Als... de bekeerde ziel zijn gebed opzendt, ziet God zijn worstelingen en strijd en bemerkt zijn oprechtheid. Hij heeft Zijn vinger aan de pols en neemt notitie van iedere hartslag. Elk gevoel dat in hem leeft, elke emotie, elk verdriet dat hem bedrukt, elke zonde die hem geweld aandoet, elke gedachte of motivatie die hem beweegt kent Hij. Die ziel was met een oneindige prijs gekocht en bemind met een onveranderlijk toegewijde liefde." –*Maranatha, de Here komt*, blz. 85.

Er zijn drie manieren waarop een christen in contact kan blijven met God. Het is eigenlijk zo dat het geheim van succes gelegen is in drie dingen: het bestuderen van Gods woord, getuigenis geven aan anderen en gebed. Als we een mooie bloem in een transparante tas doen met water erbij en ervoor zorgen dat deze zonlicht krijgt, maar wel de zak dichtknopen, dan gaat het alsnog dood. Waarom? Omdat er zuurstof nodig is om de bloem levend te houden. Op dezelfde manier kunnen we ook naar de gemeente gaan. We kunnen de Bijbel bestuderen, preken en nog zoveel dingen meer, maar als we niet bidden, hoewel alles schijnbaar goed lijkt, dat zal het tot gevolg hebben dat ons geestelijk leven beschadigd wordt. De grote mannen en vrouwen uit de Bijbel waren mensen van gebed. Kijk naar Jozua, Daniël, Esther, David... mensen van gebed

en geloof. Zij hadden zo'n sterke connectie met God dat ze overwonnen door geloof en gebed.

De macht van het gebed

Heb je ooit het gevoel gehad dat je gebed soms niet verder reikt dan het plafond?

Er zijn vele mensen die zich soms zo voelen in het leven. Daarom kunnen we nogal eens denken dat het niet nodig is om te bidden, maar dat is een valstrik van de vijand. Er zijn vele redenen voor deze situatie, maar de belangrijkste reden is dat we de macht van het gebed niet goed genoeg kennen. Als we werkelijk het belang van het gebed inzien, en van het daadwerkelijke proces van datgene wat er gebeurt in ons leven als we bidden, zouden we nooit ophouden met gebed. Als we veel bidden, hebben we veel macht. Satan weet dit en hij zal zijn vertegenwoordigers erop uit sturen om ervoor te zorgen dat we niet bidden.

Wanneer onze gebeden niet effectief zijn

Als we onze gebeden analyseren dan komen we er misschien achter dat we onze tijd het meest besteden aan het vragen van dingen. Natuurlijk is vragen een deel van het gebed, en we moeten ook onze noden uitdrukken naar God toe. Maar als we echt nadenken over alle dingen die God ons heeft gegeven, dan zullen we zien dat

de lijst om dankbaar te zijn jegens God groter is. God is groter dan onze noden. Laat het gebed er daarom niet alleen zijn om te vragen, maar ook om te danken en om Zijn naam te verhogen.

Wanneer we niet bidden volgens Gods wil

Er zijn vele manieren om tegen de wil van God te bidden. Als we een persoon iets slechts toewensen of voor het winnen van de loterij. Zelfs als we om goede dingen bidden zoals het genezen van een zieke of andere gepaste dingen, dan nog moet ons gebed eindigen met het voorbeeld wat Jezus gaf in het Onze Vader. 'Uw wil geschiedde.' *Lukas 11:2*.

Toen Hij in nood was, bad Hij zeggende 'Mijn Vader, indien het mogelijk is, laat deze drinkbeker van Mij voorbijgaan? doch niet, gelijk Ik wil, maar gelijk U wilt.' *Matthéüs 26:39*

Wanneer we steeds hetzelfde zeggen zonder na te denken.

Het gebed van Jezus was prachtig. Wij kunnen soms dingen herhalen, net zoals er liedjes zijn waarin er steeds hetzelfde wordt gezongen. Maar als we klakkeloos dezelfde woorden herhalen zonder na te denken, is het alsof je tijdens een telefoongesprek iedere keer hetzelfde bespreekt. Hij zal uiteindelijk moe worden om ernaar te luisteren. Ik herinner mij een persoon die iedere keer als hij in het openbaar moest bidden dezelfde woorden sprak. Je kon hem woord voor woord napraten.

Als we geen nederig hart hebben

Twee mensen gingen op in de tempel om te bidden, de een was een Farizeeër, en de ander een tollenaar. De Farizeeër, staande, bad dit bij zichzelf: O God! ik dank U, dat ik niet ben gelijk de andere mensen: rovers, onrechtvaardigen, overspelers; of ook gelijk deze tollenaar. Ik vast tweemaal per week; ik geef tienden van alles, wat ik bezit. En de tollenaar, van verre staande, wilde ook zelfs de ogen niet opheffen naar de hemel, maar sloeg op zijn borst, zeggende: O God! wees mij zondaar genadig! In het verhaal van Lukas 18:10-13 zien we dat het hart van de farizeeër trots was en dat God daarom zijn gebed niet aannam. Maar het gebed van de tollenaar liet zien dat Hij een Redder nodig had en daarom werd hij gerechtvaardigd.





Wat gebeurt er als we bidden in de naam van Jezus?

‘En de rook van het reukwerk, met de gebeden der heiligen, ging op van de hand van de engel voor God.’ *Openbaring 8:4.*

Als we tot een aardse koning spreken, dan is dat een goede reden om je in alle ernst voor te bereiden. Hoeveel te meer is het van belang dat we met de Koning van het universum spreken. Keizer Karel V ontving eens een belangrijk bericht.

‘Majesteit u heeft een belangrijk bezoek, kunt u de ambassadeur ontvangen?’

Keizer Karel antwoordde kalm: ‘Zeg tegen de ambassadeur dat ik een audiëntie heb met de Koning der koningen en dat ik zeer belangrijke zaken aan Hem voor wil leggen. Ik zal hem zien wanneer ik klaar ben.’ Hoe vaak stellen wij ons gebed niet uit voor wereldse zaken?

Hebben wij een speciale, geplande tijd alleen voor het gebed? Hebben we een favoriete plek en tijd zoals Jezus dat had? Het wierrookaltaar werkt dag en nacht, maar de wierrook werd in de ochtend en in de avond gebracht. Openbaring vertelt ons dat dit de gebeden van de heiligen zijn. Het betekent dat God altijd bereid is om naar onze gebeden te luisteren.

“We mogen om elke gave vragen die Hij ons beloofd heeft, bijvoorbeeld vergeving van zonden, de Heilige Geest, een karakter zoals dat van Christus, wijsheid en kracht om Zijn werk te doen. Dan moeten we echter ook geloven dat we het zullen ontvangen en God dank brengen dat we het hebben ontvangen. We moeten niet uitzien naar een uiterlijk bewijs van de zegen. De gave ligt in de belofte besloten en we kunnen aan het werk gaan in de

volle zekerheid dat wat God beloofd heeft, Hij machtig is te volbrengen; dat de gave die wij al bezitten, verwerkelijkt zal worden wanneer we die het meest nodig hebben.” – *Maranatha, de Here komt*, blz. 87.

Gebed en geloof gaan hand in hand. We mogen misschien voelen dat God onze gebeden niet hoort, maar geloof is geen gevoel. Het is de zekerheid dat God Zijn wil zal doen in ons.

Terwijl Jezus in het Heilige der heiligen is en onze gebeden vertegenwoordigt in deze plechtige tijd van het oordeel, is het dan niet belangrijk dat we bidden?

”Het prille begin van het kwaad was een verwaarlozing van waakzaamheid en stil gebed. Vervolgens kwam een verwaarlozing van andere religieuze plichten, en daarmee werd de weg geopend voor alle zonden die daarop volgden. Iedere christen zal worden aangevallen door de verlokkingen van de wereld, het geschreeuw van de vleselijke natuur, en de directe verleidingen van satan. Niemand is veilig. Het maakt niet uit wat onze ervaring is geweest, het maakt niet uit hoe hoog onze plaats, we moeten voortdurend waken en bidden. We moeten dagelijks worden geregeerd door de Geest van God, anders worden we bestuurd door satan.” – *Testimonies for the Church*, vol. 5, blz. 102.

Moge God ons helpen om meer tijd voor Hem vrij te maken, is mijn wens en gebed. Amen.

ROERTOFOE

Dit ontbijtgerecht is een veganistische variant op roerei. Met dikke sneden volkorenbrood van goede kwaliteit is het een maaltijd op zich - boordevol smaak en heel voedzaam. De tofoe wordt nog lekkerder als u er sappige gebakken tomaten bij geeft en veganistische worstjes.

Ingrediënten:
 350 g tofoe
 1 el plantaardige olie
 1 kleine ui, gesnipperd
 1 teentje knoflook, fijnggehakt
 1 tl kurkuma
 1-2 el sojasaus

Bereiding:
 Laat het blok tofoe even uitlekken en verkruimel het met uw handen boven een kom. verhit de olie in een koekenpan op matig vuur en fruit de ui en knoflook 4-5 minuten, tot ze zacht zijn.





Dit is een energierijk meeneemontbijt voor de ochtenden dat alles wat minder relaxed verloopt. De repen zijn ook heerlijk voor in de lunchtrommel.

Ingrediënten:

75 g. snelkokende havermout
125 g. volkorentarwemeel
125 g. kokospalmsuiker
1/4 tl natriumbicarbonaat
1/4 tl zout
1/4 kaneel
snufje nootmuskaat
4 el zonnebloempitten
4 el geraspt kokos
4 el gedroogde cranberry's
1 el lijnzaad
1 el sesamzaad
1,25 dl koolzaadolie
3 el cranberrysap

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 °C en vet een bakvorm van 20 x 20 cm licht in met olie. Meng alle droge ingrediënten, roer dan de olie en het cranberrysap erdoor en meng alles goed. Doe het mengsel in de bakvorm en bak het in 30 - 35 minuten bruin. Laat de koek 5 minuten in de vorm afkoelen en snijd hem dan in repen. De repen blijven in een luchtdicht afgesloten trommel 1 week houdbaar.

Gemakkelijke ONTBIJTREPEN

