

Uitgave mei 2014

De **SABBAT***wachter*

■ *Smyrna: De vervolgte
gemeente*

■ *Als Zoutige
Christenen*

■ *De Verhouding en
de Opdracht binnen
het Gezin*

■ *Beweging*



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, 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, V. Guldemeester

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 (2014). 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 verzoe-
nen 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>De Verhouding en de Opdracht binnen het Gezin</i>	<i>4</i>
<i>Smyrna: De vervolgte Gemeente</i>	<i>11</i>
<i>Beweging</i>	<i>15</i>
<i>Tips om te investeren in het Gezin</i>	<i>19</i>
<i>Als zoutige Christenen</i>	<i>22</i>
<i>Recepten</i>	<i>26</i>



n een ieder, die om prijs strijdt, onthoudt zich in alles. Dezen dan doen wel dit, opdat zij een verderfelijke kroon zouden ontvangen, maar wij een onverderfelijke.” 1 Korinthe 9:25.

Op het moment van schrijven zijn de Olympische Spelen in Sochi in volle gang. De Olympische Spelen zijn een uiting van het centraal stellen van de mens in plaats van een God, Die nooit verandert, terwijl de roem en de glorie van de wereld voorbijgaan.

Sneller, hoger, sterker is het motto voor de mensen die records durven breken, waarbij de gedachte luidt: “Het belangrijkste in de Olympische Spelen is niet te winnen, maar deel te nemen, net als het belangrijkste in het leven niet de overwinning, maar de strijd is. Het essentiële is niet de overwinning te hebben behaald, maar goed gestreden te hebben.” Deze gedachte is geformuleerd door Pierre de Coubertin, die geïnspireerd was door de woorden van bisschop Ethelbert Talbot tijdens een dienst voor de Olympische kampioenen in 1908.

In tegenstelling tot de voorbijgaande glorie en het strijden zegt God tot ons in 1 Johannes 2:15-17: “Hebt de wereld niet lief, noch hetgeen in de wereld is; zo iemand de wereld liefheeft, de liefde des Vaders is niet in hem. Want al wat in de wereld is, namelijk de begeerlijkheid des vleses, en de begeerlijkheid der ogen, en de grootsheid des levens, is niet uit de Vader, maar is uit de wereld. En de wereld gaat voorbij, en haar begeerlijkheid; maar die de wil van God doet, blijft in eeuwigheid.” Wij dienen in Christus te blijven, zodat wij een eeuwig overwinnende gemeente worden in plaats van alleen een tijdelijk strijdende gemeente te zijn.

Niet-traditionele relationele verhoudingen

De Westerse wereld heeft homofilie zo goed als geaccepteerd, maar hoewel God ieder mens liefheeft, kan Hij niet alles goedkeuren.

In het nieuws, voorafgaand aan deze spelen, werd het thema homofilie op de wereldkaart gezet in verband met een Russische wet, die het propageren van niet-traditionele verhoudingen wil tegengaan.

Interessant is wat de IOC-voorzitter Thomas Bach tijdens een toespraak hierover zei: “Er zijn zelfs leiders die hebben bedankt dit eve-

De **VERHOUDING** *en de* **OPDRACHT** *binnen het* **GEZIN**

R. van der Giessen



nement te bezoeken, terwijl ze niet eens waren uitgenodigd. (...) Besef wat onze verantwoordelijkheden zijn en wat uw verantwoordelijkheden zijn. Heb de moed uw meningsverschillen in een open en rechtstreeks gesprek uit te praten. Doe dat niet over de rug van onze atleten. Het is mijn diepste overtuiging, dat er op andere manieren oplossingen te vinden zijn.” <http://nos.nl/os2014/artikel/606256-niet-laten-gebruiken-door-politiek.html>

De VN-secretaris-generaal Ban Ki-moon zei tijdens een toespraak: “We moeten allemaal onze stem verheffen tegen aanvallen op mensen met een lesbische, homoseksuele, biseksuele, transseksuele of transgender oriëntatie. We moeten ons verzetten tegen arrestaties, gevangenhouding en discriminerende beperkingen waar ze mee geconfronteerd worden. (...) De VN staat voor vrijheid en gelijkheid. Haat, in welke vorm dan ook, heeft geen plaats in de 21ste eeuw.” <http://nos.nl/op3/artikel/607054-ban-vs-bach-wat-is-de-olympische-gedachte.html>

In artikel 1 van onze grondwet staat: “Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht of op welke grond dan ook, is niet toegestaan.”

Thomas Bach geeft aan om meningsverschillen uit te praten en volgens Ban Ki-moon in vrijheid. Dit is een groot goed. Gelijkheid en gelijke behandeling is zelfs een recht.

Over niet traditionele verhoudingen wordt soms wat lacherig gedaan. Het wordt niet serieus genomen of er wordt over gediscrimineerd, ondanks dat de Nederlandse wetgeving het vanaf 1 april 2004 mogelijk maakt om het huwelijk aan te gaan tussen mensen van het zelfde geslacht.

‘Sola Scriptura’, als norm van de christen, staat boven alle wetenschappelijke, evolutionaire, maatschappelijke, humanistische en persoonlijke ervaringen. In het begin is dat ons al direct duidelijk gemaakt: Gods Woord stond boven de zogenaamde logische redenatie van de slang, de draak.

In het Oude en het Nieuwe Testament kunnen we lezen, dat God het zo niet heeft bedoeld, en wel in Leviticus 18:22. “Bij een manspersoon zult u niet liggen met vrouwelijke bijligging; dit

is een gruwel.” en in Leviticus 20:13 kunnen we het bijbehorende oordeel lezen: “Wanneer ook een man bij een manspersoon zal gelegen hebben, met vrouwelijke bijligging, zij hebben beiden een gruwel gedaan; zij zullen voorzeker gedood worden; hun bloed is op hen!” Romeinen 1:24-27: “Daarom heeft God hen ook overgegeven in de begeerlijkheden van hun harten tot onreinheid, om hun lichamen onder elkander te onteren; Die de waarheid Gods veranderd hebben in de leugen, en het schepsel geëerd en geïd hebben boven de Schepper, Die te prijzen is in eeuwigheid, amen. Daarom heeft God hen overgegeven tot oneerbare driften; want ook hun vrouwen hebben het natuurlijk gebruik veranderd in het gebruik tegen nature; En evenzo ook de mannen, nalatende het natuurlijk gebruik van de vrouw, zijn verhit geworden in hun lust tegen elkander, mannen met mannen schandelijkheid bedrijvende, en de vergelding van hun dwaling, die daartoe behoorde, in zichzelf ontvangende.” We willen een verschil maken tussen de zonde en de zondaar, oftewel naar het principe kijken, want bij God ligt het oordeel. God geeft ook aan, hoe Hij het wel bedoeld heeft: “Daarom zal de man zijn vader en zijn moeder verlaten, en zijn vrouw aankleven; en zij zullen tot één vlees zijn.” Genesis 2:24

De mens, man en vrouw

We willen er nog even verder bij stilstaan in Genesis 1, waar we het principe kunnen lezen van de oorsprong van de mensen. In vers 27 en 28 kunnen we lezen: “En God schiep de mens naar Zijn beeld; naar het beeld van God schiep Hij hem; man en vrouw schiep Hij ze. En God zegende hen, en God zei tot hen: Weest vruchtbaar, en vermenigvuldigt, en vervult de aarde, en onderwerpt haar, en hebt heerschappij over de vissen der zee, en over het gevogelte des hemels, en over al het gedierte, dat op de aarde kruipt!”

Er zijn een aantal belangrijke elementen, die hier worden aangegeven, namelijk: dat wij naar het beeld van God (!) zijn geschapen en dat God hierin een diversiteit maakte van man en vrouw, zodat de mens in deze diversiteit naar het beeld van God vruchtbaar en talrijk kan zijn.

De mens, een opdracht

Dit talrijk zijn, betreft niet alleen de uitbreiding met kinderen als bloedverwanten, maar ook een uitbreiding van Gods kinderen als bloedverwan-

ten in Christus. Bij het vervullen van deze vermenigvuldigingsopdrachten is zowel de man als de vrouw betrokken. Het is zelfs noodzakelijk en daarom dienen beiden, zowel de vader als de moeder op hun eigen gebied, hun verantwoording hierin te nemen.

In Openbaring 14:6, 7 zien we deze geestelijke opdracht weer terugkomen in de eerste engelboodschap: “En ik zag een andere engel, vliegende in het midden van de hemel, en hij had het eeuwige Evangelie, om te verkondigen aan hen, die op de aarde wonen, en aan alle natie, en geslacht, en taal, en volk; Zeggende met een grote stem: Vreest God, en geeft Hem heerlijkheid, want de ure van Zijn oordeel is gekomen; en aanbidt Hem, Die de hemel, en de aarde, en de zee, en de fonteynen der wateren gemaakt heeft.”

We mogen weten, dat, naast het onder vuur liggen van het paradijselijke principe van de Sabbat (eerste engelboodschap), ook het ontheiligen van het huwelijk een teken van de spoedige wederkomst van Christus is. “En gelijk het geschied is in de dagen van Noach, alzo zal het ook zijn in de dagen van de Zoon des mensen. Zij aten, zij dronken, zij namen ten huwelijk, zij werden ten huwelijk gegeven, tot de dag, op welke Noach in de ark ging, en de zondvloed kwam, en verdierf ze allen. Evenzo ook, gelijk het geschiedde in de dagen van Lot; zij aten, zij dronken, zij kochten, zij verkochten, zij plantten, zij bouwden; Maar op de dag, op welke Lot van Sódóm uitging, regende het vuur en sulfer van de hemel, en verdierf ze allen. Evenzo zal het zijn in de dag, op welke de Zoon des mensen geopenbaard zal worden.” Lukas 17:26-30.

In de verzen 8-11 in Openbaring 14 lezen we de tweede en derde engelboodschap: “En er is een andere engel gevolgd, zeggende: Zij is gevallen, zij is gevallen, Babylon, die grote stad, omdat zij uit de wijn van de toorn van haar hoererij alle volken heeft gedrenkt. En een derde engel is hen gevolgd, zeggende met een grote stem: Indien iemand het beest aanbidt en zijn beeld, en ontvangt het merkteken aan zijn voorhoofd, of aan zijn hand, Die zal ook drinken uit de wijn van de toorn van God, die ongemengd ingeschonken is, in de drinkbeker van Zijn toorn; en hij zal gepijnigd worden met vuur en sulfer voor de heilige engelen en voor het Lam. En de rook van hun pijniging gaat op in alle eeuwigheid,

en zij hebben geen rust dag en nacht, die het beest aanbidden en zijn beeld, en zo iemand het merkteken van zijn naam ontvangt.”

Hier zien we, in tegenstelling tot het beeld van God bij de schepping, een beeld van het beest met als waarschuwing, dat de aanbidder van dit beeld gepijnigd zal worden met vuur en zwavel. Dit is een verwijzing naar de verwoesting van Sodom en Gomorra, waar sodomie – perverse, tegennatuurlijke seksuele verrichtingen tussen mannen en vrouwen, kinderen onderling en/of met dieren – plaatsvond. Maar degene die het beest en zijn beeld niet aanbidt, zal volgens Openbaring 19 een bruiloft meemaken! De oproep aan de mens is om het beeld van God, zowel lichamelijk en geestelijk, rein te houden.

Wanneer we als mens het beeld of karakter van God in al zijn facetten met Zijn hulp uitleven, dan kunnen we een zegen verwachten en dan zal ook onze vruchtbare opdracht uit Matthéüs 28:19 uitgevoerd worden: “Gaaf dan heen, onderwijst al de volken, hen dopende in de Naam des Vaders, en des Zoons en des Heiligen Geestes; lerende hen onderhouden alles, wat Ik u geboden heb.”

Het gezin, traditionele verhoudingen

De duivel zit niet alleen stil op het gebied van niet-traditionele verhoudingen om het beeld van God in de mens teniet te doen, maar ook op het gebied van traditionele verhoudingen probeert hij het beeld van God in de mens teniet te doen. Hiervoor gebruikt hij maatschappelijke bewegingen, waaronder het feminisme en de emancipatie, waarbij men vindt, dat mannen en vrouwen gelijk behandeld moeten worden en mogelijke mannendominantie dient te worden verkleind. Naast goede resultaten, zijn er ook zorgelijke ontwikkelingen, zoals de waardering van en de rolverdeling in het huwelijk.

Wanneer we de Geest der Profetie openen, kunnen we onder andere de bedoelde verantwoordingen en taakverdelingen zien tussen de godsvruchtige man en vrouw; de mens.

“De vader is in zekere zin de priester van het gezin, die het morgen- en avondoffer op het altaar voor God legt.” E.G. White, *Testimonies for the Church, deel 2, blz. 701*. “De vader vertegenwoordigt in zijn gezin de Goddelijke Wetgever.” E.G. White, *Signs of the Times, 10 september 1894*. “De vader kan zijn taak tegenover zijn

kinderen niet op de moeder overdragen. Als zij haar eigen taken doet, heeft zij haar handen al meer dan vol. Alleen door eendrachtig samen te werken kunnen de vader en de moeder het werk aan, dat God hun heeft opgedragen.” E.G. White, *Fundamentals of Christian Education*, blz. 69. “Een vader mag het heilig pand, dat hem is toevertrouwd, niet verraden, Hij mag op geen enkel punt afstand doen van zijn vaderlijk gezag.” E.G. White, *Letter 9*, 1904.

“Het werk van de moeder is haar door God opgedragen: haar kinderen grootbrengen door hen in de Heer op te voeden en te vermanen... De moeder moet op de tafel van hun hart lessen ingraveren, die de eeuwigheid lang mee gaan. Ze haalt zich zeker het misnoegen van de Heer op de hals, als zij dit heilige werk verwaarloost, of het door andere dingen laat verdringen... Een christelijke moeder heeft een taak die haar door God is aangewezen. Als zij nauw met God verbonden en met Zijn Geest is begiftigd, zal ze dit werk niet verwaarlozen.” E.G. White, *Good Health*, 1 januari 1880. “Van alle activiteiten in het leven is de allerheiligste plicht van de moeder die tegenover haar kinderen. Maar hoe vaak is deze taak terzijde gesteld, opdat de een of andere zelfzuchtige voldoening kan worden nagestreefd.” E.G. White, *Signs of the Times*, 16 maart 1891.

Vandaag de dag zijn er weinig gezinnen, die deze verantwoordelijkheden als zodanig waarderen of door omstandigheden op zich kunnen nemen. Men kan zich afvragen hoeveel kinderen er zijn, die als zodanig door hun moeder (kunnen) worden opgevoed? Het niet inzien, maar ook door onder andere scheiding, ziekte of sterfte kan een moeder of vader naast de andere verantwoordelijkheden alleen voor de opvoeding komen te staan. Toch is het raadzaam voor zowel de ouder als het kind om te streven om het beeld van God juist in het gezin te weerspiegelen.

“Er valt een werk te doen voor de vrouwen, dat zelfs belangrijker en verheffender is, dan de plichten van de koning op zijn troon. Ze kunnen het verstand van haar kinderen leiden en zo hun karakter vormen, dat ze tot nut zijn in deze wereld en dat ze zonen en dochteren Gods worden. ... Een verzuim van de zijde der vrouw om Gods plan ten aanzien van haar schepping na te volgen, een pogen om belangrijke posities

te verkrijgen, tot welker vervulling Hij haar niet gekwalificeerd heeft, laat de positie open, die ze had kunnen innemen. Door zich buiten haar sfeer te plaatsen verliest ze haar ware vrouwelijke waardigheid en zieleadel.” E.G. White, *Uit de schatkamer der getuigenissen*, deel 1, blz. 426.

“De echtgenoot in het zendingsveld kan roem van mensen oogsten, terwijl zij die thuis zwoegt, mogelijk geen aardse eer voor haar werk ontvangt. Maar wanneer zij voor de beste belangen van haar familie werkt en hun karakters zoekt te vormen volgens het Goddelijk Model, noteert de registrerende engel haar naam als een van de grootste zendelingen ter wereld. God ziet de dingen niet zoals 's mensen begrensde visie ze beschouwt.” E.G. White, *Testimonies for the Church*, deel 5, blz. 594. “De Heere wordt evenveel gediend, ja, meer, door getrouwheid in het werk thuis dan iemand die het Woord onderwijst.” E.G. White, *Manuscript 32*, 1899.

De gemeente, traditionele verhoudingen

Deze verantwoordingen beperken zich niet alleen tot in het gezin, maar heeft ook betrekking tot de gemeente.

“In het gezin wordt het fundament gelegd voor het welzijn van de gemeente. De invloeden die in het huiselijk leven heersen worden in het kerkelijk leven overgebracht; daarom moeten kerkelijke plichten eerst thuis beginnen.” E.G. White, *My Life Today*, blz. 284. “Sommige gezinnen hebben een kleine kerk thuis. ... Wanneer ouders getrouw hun plicht in het gezin volbrengen: beteugelend, verbeterend, adviserend, raadgevend, begeleidend; de vader als een priester van het gezin; de moeder als een zendinge thuis, dan nemen zij de plaats in die God wenst dat zij innemen. ... Ze worden beter geschikt om in de gemeente werkzaam te zijn.” E.G. White, *Lift Him up*, blz. 253.

“Ernstige verantwoordelijkheid rust op degenen die tot het leidersambt van Gods gemeente op aarde geroepen zijn.” E.G. White, *Van Jeruzalem tot Rome*, blz. 66. “Moeders dragen een zware verantwoordelijkheid.” E.G. White, *Testimonies for the Church*, deel 2, blz. 536. Een gezin die beide taken ten aanzien van de kinderen Gods en de eigen kinderen serieus vervult, dient dan ook ondersteund te worden om deze belasting te kunnen dragen, want “... hetzij dat één lid

lijdt, zo lijden al de leden mede; hetzij dat één lid verheerlijkt wordt, zo verblijden zich al de leden mede.” 1 Korinthe 12:26.

Deze geïnspireerde woorden zijn niet nieuw, maar hebben hun fundament in het Woord van God, de Bijbel.

“Elkander onderdanig zijnde in de vreze Gods. U vrouwen, weest aan uw eigen mannen onderdanig, gelijk aan de Heere; Want de man is het hoofd der vrouw, gelijk ook Christus het Hoofd der Gemeente is; en Hij is de Behouder des lichaams. Daarom, gelijk de Gemeente aan Christus onderdanig is, also ook de vrouwen aan hun eigen mannen in alles. U mannen, hebt uw eigen vrouwen lief, gelijk ook Christus de Gemeente liefgehad heeft, en Zichzelf voor haar heeft overgegeven; Opdat Hij haar heiligen zou, haar gereinigd hebbende met het bad des waters door het Woord; Opdat Hij haar Zichzelf heerlijk zou voorstellen, een Gemeente, die geen vlek of rimpel heeft, of iets dergelijks, maar dat zij heilig zou zijn en onberispelijk. Alzo zijn de mannen schuldig hun eigen vrouwen lief te hebben, gelijk hun eigen lichamen. Die zijn eigen vrouw liefheeft, die heeft zichzelf lief. Want niemand heeft ooit zijn eigen vlees gehaat, maar hij voedt het, en onderhoudt het, gelijk ook de Heere de Gemeente. Want wij zijn leden van Zijn lichaam, van Zijn vlees en van Zijn gebeente. Daarom zal een mens zijn vader en moeder verlaten, en zal zijn vrouw aanhangen; en die twee zullen tot één vlees wezen. Deze verborgenheid is groot; doch ik zeg dit, ziende op Christus en op de Gemeente. Zo dan ook u, elk in het bijzonder, een ieder hebbe zijn eigen vrouw also lief als zichzelf; en de vrouw zie, dat zij de man vreze.” Éfeze 5:21-33.

We kunnen zien, dat God in de (her)scheppingsgeschiedenis zowel de scheppingsorde in het gezin als ook in de gemeente bekend maakt. Dat het christelijke principe van de liefde in het huwelijk (kleine kerk) gelijk is aan die van in de gemeente (groot gezin). “Elke gezin moet in het huiselijk leven een kerk zijn, een prachtig symbool van de gemeente van God in de hemel.” E.G. White, *Hoe leid ik mijn kind*, blz. 568. Hierin heeft de mens verschillende verantwoordelijkheden, die verdeeld zijn aan de man en de vrouw.

Een overwinnende strijd

Dit christelijke principe staat soms haaks op die van de geldende principes in de maatschappij. Tevens is verantwoordelijkheid dragen een probleem in de huidige individualistische maatschappij. Aan ons de vraag om God in plaats van de mens centraal te stellen, Gods principes niet te laten verwateren en gereed te staan om de aan ons gegeven opdracht te vervullen en elkaar daarin te ondersteunen, want ook daarin ligt de vervulling van het beeld van God. Dit beeld of karakter zal beloond worden met een onvergankelijke erekrans.

Deze oproep tot samenwerking tussen de man en de vrouw door naast God elkaar de eer te geven, zien we beschreven worden in 1 Petrus 3:1-8. “Evenzo, vrouwen, wees uw eigen mannen onderdanig; opdat ook, als sommigen aan het Woord ongehoorzaam zijn, zij door de levenswandel van de vrouwen zonder woorden gewonnen mogen worden, doordat zij uw reine levenswandel in de vreze des Heeren waarnemen. Uw sieraad moet niet bestaan in iets uiterlijks: het vlechten van het haar, het dragen van gouden sieraden of het aantrekken van mooie kleren; maar uw sieraad moet zijn de verborgen mens van het hart, met het onvergankelijke sieraad van een zachtmoedige en stille geest, die kostbaar is voor God. Want zo tooiden zich voorheen ook de heilige vrouwen, die op God hoopten, en hun eigen mannen onderdanig waren; zoals Sara Abraham gehoorzaamde en hem heer noemde. U bent kinderen van haar geworden, als u goeddoet en niet bevreesd bent voor enig ding dat u angst zou kunnen aanjagen. Evenzo, mannen, woon met begrip met haar samen; geef de vrouw, als de zwakkere, haar eer; u bent immers ook mede-erfgenamen van de genade van het eeuwige leven; opdat uw gebeden niet verhinderd worden. Ten slotte, wees allen eensgezind, vol medeleven, heb de broeders lief, wees barmhartig en vriendelijk.” [HSV]

Vandaag de dag zijn vele mensen eenzaam en verward ten aanzien van de niet-traditionele verhoudingen, maar laten wij hen welkom heten in de gemeente als gezin van kinderen van God; broeders en zusters verbonden door de liefde van God, zodat zij door ons voorbeeld in onze levenswandel gewonnen mogen worden voor de eeuwigheid, want wij zijn in Gods ogen allen gelijk om gered te worden.

De gemeente die na Éfeze komt als een van de 7 gemeenten is Smyrna. Deze stad lag op ca. 55km ten noorden van Éfeze. Deze tweede brief, gericht aan de gemeente te Smyrna, vinden wij in Openbaring 2:8-11. In deze bijbelverzen komt naar voren dat de gemeente Smyrna de gemeente is van vervolging. In Openbaringen 2:10 staat: “Vrees geen van de dingen, die u lijden zult. Ziet, de duivel zal enigen van u in de gevangenis werpen, opdat u verzocht wordt; en zult een verdrukking hebben van tien dagen. Weest getrouw tot de dood, en Ik zal u geven de kroon des levens.”

Het is niet bekend hoe de gemeente in Smyrna is ontstaan. De naam betekent in het Grieks mirre of welriekende geur. Mirre werd gebruikt om lijken te balsemen. Mirre was ook een van de drie geschenken die de Here Jezus kreeg bij Zijn geboorte van de wijzen uit het oosten. Het was een verwijzing naar Zijn toekomstige dood. De andere geschenken waren goud, de uitbeelding van eeuwigheid, verwijzend naar Zijn koningschap en wierook, de uitbeelding van het priesterschap. Zo komen wij bij het koninklijk priesterschap, namelijk die van de ordening van Melchizédek, beschreven in de Hebreeënbrief. De Here Jezus werd dus bij Zijn geboorte al getypeerd als zijnde de toekomstige Hogepriester van het Nieuwe verbond en kon dit alleen maar worden, door Zijn leven te geven en door op te staan uit de dood. Daarom begint de aankondiging van Christus in deze tweede brief als volgt: “En schrijf aan de engel der gemeente van die van Smyrna: Dit zegt de Eerste en de Laatste, Die dood geweest is, en weer levend is geworden.” Openbaring 2:8.

De stad Smyrna zou afkomstig zijn van de naam van een koningin: Samornia, die over de streek rond de stad regeerde. Smyrna ontstond in de 11e eeuw v.Chr. als Aeolische kolonie. In de 7e eeuw v.Chr. werd het een Ionische stad. Maar de Lydiërs vernietigden de stad en werd Smyrna

Smyrna



DE VERVOLGDE GEMEENTE

in 575 v.Chr. een Lydische stad. Bij de verovering van Smyrna door de Perzen in 545 v.Chr. werd de stad volledig vernietigd, omdat de stad had geweigerd de Perzen te steunen in hun oorlog tegen de Lydiërs. Alexander de Grote herbouwde Smyrna rond 330 v.Chr., en later zowel binnen het Hellenistische Rijk als het Romeinse Rijk is het een belangrijke handel- en havenstad geweest.

In het 9^e vers van Openbaring 2 zegt Jezus: 'Ik weet uw werken, en verdrukking, en armoede (maar u bent rijk)'. Een verband met deze tekst, vinden we in 2 Korinthe 8:9, waar we kunnen lezen dat Jezus Christus "om uwentwil is arm geworden, daar Hij rijk was, opdat u door Zijn armoede zou rijk worden".

De gemeente in Smyrna maakte hetzelfde mee als Jezus had meegemaakt toen Hij op aarde was. Ze was rijk, zegt Jezus, maar dat kon als gemeente die onder druk stond van vervolging zeker geen materiële rijkdom zijn.

Wat een groot contrast vinden we hier met de laatste van de zeven gemeenten: Laodicéa. Deze gemeente denkt rijk te zijn, maar in werkelijkheid zijn ze in Gods ogen arm, blind en naakt. Met Smyrna is het precies andersom.

Verderop in het 9^e vers zien we ook dat de reputatie van de gemeente gelasterd werd. Ook hier zien we weer de vergelijking met Jezus, Die vlak voor Zijn dood aan het kruis van Golgotha bespot en gelasterd werd.

In het tiende vers geeft Jezus aan dat deze gemeente nog meer te lijden zal hebben, als satan enkelen van hen

zal laten opsluiten in de gevangenis om hen te verzoeken. Als raad geeft de Heer: "Wees trouw tot in de dood". De vraag was dus niet of ze zouden worden opgesloten in de gevangenis, maar veeleer wanneer dat zou gaan geschieden.

De gemeente stond onder druk, en zou nog veel meer gaan lijden, hetgeen 10 dagen zou duren. Deze periode doet ons denken aan Daniël 1:12 waar ook een tijd van 10 dagen van beproeving wordt weergegeven. Deze periode van beproeving zou voor de gemeente te Smyrna kort, maar krachtig zijn.

In elke brief aan de zeven gemeenten noemt Jezus positieve en of negatieve dingen op. Bij Smyrna noemt de Here nagenoeg geen negatieve punten op, behalve misschien dat zij wat bezorgd en angstig is wat betreft de situatie waarin zij zich bevindt. Maar de vraag die wij ons zouden moeten stellen, is of wij niet net zo zouden reageren, als wij onder druk staan, zo arm zijn, dat we niet weten wat we morgen te eten hebben, en ook nog eens onschuldig in de gevangenis kunnen worden gegooid.

Voor elk van de zeven gemeentes heeft de Heer een wijze raad. De eerste raad van Jezus voor deze gemeente in vers 10 is bijna een berisping. "Vrees geen van de dingen, die u lijden zult." Met andere woorden: Stop met bang te zijn, wees niet bezorgd, want Ik heb de zeven gemeenten in Mijn hand. Ik heb reeds geleden tot de dood toe. Ik weet wat u doormaakt, maar Ik heb de wereld overwonnen. Heb vertrouwen, u zult er ook doorheen geraken.

De tweede raad is: "Wees getrouw tot de dood." De gemeente was al trouw aan God, maar ze moesten ermee doorgaan om trouw te zijn en te blijven.



De derde raad vinden we in vers 11 en zegt: “Die oren heeft, die hore wat de Geest tot de Gemeenten zegt.” Met andere woorden: Luister goed naar wat de Geest zegt. Laat de Geest je tot rust brengen en je vrees wegnemen.

De vierde en laatste raad zegt: “Die overwint, zal door de tweede dood niet beschadigd worden.” In feite zegt Jezus: Houd je ogen gericht op de door Mij beloofde beloning.

Die beloning bestaat uit twee gedeelten, waarvan de eerste reeds werd genoemd in vers 10 namelijk: de kroon des levens. Op aarde konden machten en overheden je van je leven beroven, maar ze konden niet je eeuwige leven afpakken. Een ander voorrecht wat deze beloning behelst, is het vermijden van de tweede dood. Het was klaarblijkelijk de dood wat deze gemeente te Smyrna vreesde, en dat is menselijkerwijs te begrijpen. Maar de Heilige Geest kan ons die angst en vrees wegnemen. De eerste dood is volgens de Bijbel meer als een soort slaap. Wat wij mensen veeleer dienen te vrezen is de tweede dood. Maar als de gemeente in Smyrna zou overwinnen, zouden zij die eeuwige dood niet meemaken.

Ook wij zijn op onze meest trouwvolle momenten niet anders dan gemeente Smyrna. In het leven zijn er zo veel dingen die wij niet onder controle kunnen hebben. Over de mensen om ons heen hebben wij geen controle. Van heel veel dingen hebben wij geen weet. We zijn soms bang wat anderen zeggen of denken. We kunnen bang zijn voor mensen die onze tegenstanders zijn.

Wat dat betreft kunnen we veel van de gemeente Smyrna leren, zeker als het om angst en vrees gaat van de dingen die ons te wachten staan in de grote verdrukking.

De Here zei tegen Smyrna dat ze niet meer bang moesten zijn. Maar hoe doen we dat nu precies? In 1 Johannes 4:18, 19 geeft ons het antwoord. “Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees buiten; want de vrees heeft pijn, en die vreest, is niet volmaakt in de liefde. Wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst liefgehad heeft.”

Volmaakte liefde sluit vrees buiten. Als we de Heer vrezen in de zin van ontzag hebben, dan zijn we van niemand anders meer onder de indruk. Als we ons vertrouwen op de Heer onze God stellen, dan hebben we ook onze controle in Zijn handen gelegd. We hebben dan geleerd om God te allen tijde te vertrouwen. De Heer weet wat goed voor ons is. En Romeinen 8:28 zegt ons “En wij weten, dat hun, die God liefhebben, alle dingen medewerken ten goede, namelijk hun, die naar Zijn voornemen geroepen zijn.” Dus we weten dat God niets toestaat wat wij niet aankunnen, zeker niet als we een hechte relatie met Hem hebben.

De essentiële en belangrijke boodschap voor de gemeente Smyrna is: Volmaakte liefde bant vrees uit. Als we werkelijk beseffen dat Jezus voor onze zonden is gestorven, kan dat de vrees wegnemen.

De brief die Jezus liet opschrijven voor de gemeente Smyrna, stelt Gods gemeente voor in de periode van rond 100 n. Chr. tot en met het jaar 323. Dit was een verschrikkelijke periode van vervolging van de christenen rond 100 n. Chr. tot en met 323 n. Chr. De climax van deze periode viel tussen 303 en 313 na Chr., wat precies 10 jaar is, hetgeen geprofeteerd was in Openbaring 2:10.

Eusebius schrijft in zijn *Historia Ecclesiastica*, dat op 23 februari 303 ‘koninklijke edicten’ verordonneerden dat



christelijke kerken vernietigd, en christelijke heilige boeken verbrand moesten worden, en dat de keizers Diocletianus en Maximianus, wellicht in hetzelfde edict, samenkomsten van christenen verboden. Pas op 30 april 311 geeft Galerius op zijn sterfbed, mede namens de keizers Constantijn en Licinius, het zogenaamde ‘Edict van Tolerantie’ of ‘Edict van Nicomedia’ uit, welke inhield dat christenen hun geloof weer mogen naleven, op voorwaarde dat ze de maatschappelijke orde niet aantasten. Na het sterven van Galerius op 5 mei 311 verdelen Maximinus (Caesar oost) en Licinius (Augustus in het westen, echter feitelijk zonder macht of gebied) het gebied van Galerius, met als scheidslijn de Bosporus. Eusebius meldt, dat Maximinus in zijn districten in het oosten de vervolgingen hervatte. In 313 overlijdt Maximinus, en de dan twee nog levende keizers verdelen het rijk opnieuw. Constantijn wordt Augustus over het hele westen, Licinius wordt Augustus over het hele oosten. Lactantius schrijft in *De Mortibus Persecutorum* (Over de dood van de vervolgers) dat Constantijn en Licinius in februari 313 in Milaan ‘het Edict van Milaan’ overeenkwamen, dat in juni 313 werd gepubliceerd. Dit edict hield in, dat Romeinse burgers vrij zijn zelf hun religie te kiezen. Hiermee kwam definitief een einde aan de vervolgingen van de christenen.

De geschiedenis herhaalt zich voortdurend, en zal zich ook op dit punt herhalen. In *De grote strijd*, hoofdstuk 39, ‘De tijd

der benauwdheid’, blz. 569 kunnen we lezen hoe Gods volk in de eindtijd zal worden vervolgd, wanneer de Sabbat het bijzondere strijdpunt in de hele christelijke wereld zal zijn geworden en de kerkelijke en burgerlijke instanties samenwerken om de zondagsviering voor iedereen verplicht te stellen. “Na enige tijd zal er een decreet worden uitgevaardigd tegen de mensen die de sabbat van het vierde gebod heiligen. Men zal verklaren dat ze de zwaarste straf verdienen en men zal de bevolking na verloop van tijd het recht geven hen ter dood te brengen. Het rooms-katholicisme in de Oude Wereld en het afvallige protestantisme in de Nieuwe Wereld zullen de mensen die al Gods geboden willen naleven op dezelfde manier aanpakken.

Gods volk zal dan een tijd van verdrukking en ellende meemaken – ‘een tijd van benauwdheid voor Jakob’ – ‘Want zo zegt de HERE: Angstgeschrei horen wij, schrik en geen heil... Elk gelaat heeft een lijkkleur gekregen. Wee, want groot is die dag, zonder weerga; een tijd van benauwdheid is het voor Jakob; maar daaruit zal hij gered worden’ (Jeremia 30:5-7).”

Ook wij mogen dezelfde zekerheid hebben als de gemeente Smyrna. We hoeven niet te vrezen, en als wij de Here oprecht liefhebben, zal de vrees wijken, en wanneer wij volharden tot het einde, zullen wij de erekroon uit de hand van onze Heer en Heiland Jezus Christus krijgen, en zal de tweede dood ook ons niet kunnen deren.



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



e gezondheidshervorming is de rechterhand van de drie engelenboodschap, en terecht. Het is natuurlijk een van de dingen die ons onderscheidt van vele andere religieuze instellingen. Wij benadrukken in het bijzonder voeding en kleding, maar is er misschien een aspect van de gezondheidshervorming waar we nog niet genoeg de nadruk op leggen? Ellen White schrijft in *Counsels on Health* dat het hele organisme de verkwikkende invloed van beweging in de frisse lucht nodig heeft. Iets dat als 'nodig' wordt omschreven, is iets wat we dieper moeten overwegen en proberen in ons dagelijks leven te integreren.

Soorten beweging

De voordelen van lichaamsbeweging zijn legio en grondig gedocumenteerd. Het is bekend dat het, samen met de juiste voeding, een belangrijke factor is om een lang en gezond leven te leiden. Er zijn verschillende soorten oefeningen die elk een specifiek doel hebben voor onze gezondheid. Zo is er aerobisch, wat 'met lucht' betekent, verwijzend naar het gebruik van zuurstof om in de energiebehoefte van de uit te voeren oefening te voldoen (aerobisch

Beweging

A. Troncoso



metabolisme). Deze soort oefening is ook bekend als een cardiovasculaire training, aangezien het de capaciteit van het hart en de longen verhoogt. Het bestaat uit een langere periode van lichte tot matige lichaamsbeweging om het cardiovasculaire systeem te versterken en het uithoudingsvermogen te vergroten. Voorbeelden hiervan zijn wandelen, middellange of lange afstand hardlopen/joggen, fietsen en zwemmen. Om de maximale voordelen van aerobische oefeningen te behalen, adviseren trainers de oefening gedurende minimaal 20 minuten uit te voeren en indien mogelijk meer minuten.

Naast aerobisch is er ook anaerobisch, wat 'zonder lucht' betekent. De energiebehoefte van het lichaam wordt zonder het gebruik van zuurstof aangeleverd (anaerobisch metabolisme). Een chemisch bijproduct van dit mechanisme is melkzuur, wat leidt tot pijn in onze spieren na een inspannende training. Terwijl aerobische oefeningen bestaan uit langere perioden van licht bewegen, bestaan anaerobische oefeningen uit korte intervallen van intense fysieke activiteit van slechts een paar minuten, zoals gewichtheffen en sprinten, die kracht en

vermogen bevorderen. Een goed bewegingsschema is een combinatie van zowel aerobische als anaerobische oefeningen.

Voordelen van beweging

Voordelen voor het cardiovasculaire stelsel: Het cardiovasculaire stelsel bestaat uit het hart en bloedvaten. Het is aangetoond dat een zittende levensstijl een belangrijke risicofactor is voor hartkwalen. Een studie toonde aan dat inactieve mensen 45% meer risico hebben op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten in vergelijking met degenen die een actieve levensstijl hebben. Het hart is een spier en wordt, zoals in een latere paragraaf wordt beschreven, net als andere spieren versterkt door oefening. Het hart kan het bloed efficiënter pompen wanneer het versterkt is door oefeningen, voor zover de hartslag in rust van degenen die aan beweging doen langzamer gaat omdat het hart meer bloed kan pompen in minder slagen. Naast het versterken van de hartspier, zorgt beweging ook voor het onderhoud van de elasticiteit van de bloedvaten en verlaagt het cholesterolgehalte. Het spierweefsel rondom de wanden van onze bloedvaten bevat elastische vezels die met de leeftijd en gebrek aan spanning, minder tolerant worden voor toenemende belasting, wat kan leiden tot een hoge bloeddruk of meer levensbedreigende aneurysma's (scheur van een bloedvat). Hoge niveaus van LDL, of 'slechte' cholesterol in ons bloed kan leiden tot de vorming van plaques langs de wanden van onze bloedvaten, waardoor ze niet alleen stijver worden, maar ook de diameter vermindert waardoor het bloed kan doorstromen. Beiden leiden ze tot een verhoogde bloeddruk, het risico op een beroerte, etc. Hoewel het niet definitief duidelijk is hoe beweging het cholesterolgehalte verlaagt, is er wel bewijs dat dit het geval is. Ten aanzien van de bloeddruk, hebben lichamelijke actieve mensen 35% verminderd risico op het ontwikkelen van bloeddruk dan inactieve mensen. Maar zelfs degenen die al gediagnosticeerd zijn met een hoge bloeddruk zijn erin geslaagd om hun toestand zo effectief onder controle te krijgen door slechts 3,5 km per dag te joggen, dat meer dan de helft van de mensen in het onderzoek in staat waren om te stoppen met hun medicatie. Door deze voordelen kan beweging de belangrijkste doodsoorzaak in de wereld helpen voorkomen: hart- en vaatziekten en een beroerte.

Voordelen voor het musculo skeletale stelsel: Er zijn een aantal voor de hand liggende manieren waarop beweging gunstig is voor de spieren: het stimuleert natuurlijk de spiervezels om groter en sterker te worden. De gevolgen van een gebrek aan stimulatie in de spieren kan worden opgemerkt bij mensen die een gipsverband hebben gedragen: zodra het gipsverband is verwijderd, is dat deel zwak, slap en bijna of geheel onbruikbaar als gevolg van verlies van spierkracht. Regelmatige lichamelijke activiteit vertraagt spieratrofie dat vordert met de leeftijd. Bovendien kan het zelfs rugpijn verlichten of voorkomen, aangezien sterke buik- en rugspieren, in combinatie met de juiste houding, essentieel zijn voor een gezonde rug. De skeletspieren zijn direct of indirect aan het bot bevestigd. In wezen helpen onze skeletspieren ons te bewegen door het aantrekken van onze botten. Ze worden, net zoals spieren, zwak en broos als ze niet gestimuleerd worden. Onze botten zijn zeer dynamisch en er vindt voortdurend celvernieuwing plaats: de cellen die onze bot matrix bevatten zijn, worden constant afgebroken en vernieuwd. Als de

botten niet onderworpen worden aan enige inspanningen (dus: aangetrokken door spieren), zal de afbraak de vernieuwing van bot overtreffen. Het bot kan zich echter aanpassen door een toegenomen kracht van een sterke spier, door zich te vergroten en dus sterker te worden. Het onderhouden van sterke botten wordt vooral belangrijk als met ouder wordt, wanneer hormonale veranderingen leiden tot een verhoogd verlies van botdichtheid of osteoporose. Een regelmatige krachttraining kan botbreuken, vooral onder ouderen, voorkomen. Uit een studie in *The Journal of the American Medical Association* bleek dat vrouwen die vier of meer uur per week wandelden, 41% minder heupfracturen opliepen dan vrouwen die minder dan een uur per week liepen.

Voordelen voor de geestelijke gezondheid en de stemming: Van oefeningen, en dan vooral aerobische oefeningen, is aangetoond dat het een positieve invloed heeft op de stemming en het verbeteren van de geestelijke gezondheid. De voordelen zijn vermoedelijk te wijten aan het vrijkomen van verschillende hormonen tijdens lichamelijke activiteit die neurogenese bevordert (de vorming van zenuwcellen), functioneren van cognitie en het beïnvloedt de stemming. Sommige studies hebben aangetoond dat muizen die meer bewegen complexere redenering vaardigheden kunnen ontwikkelen. Bij mensen beschermt beweging hen tegen neurodegeneratieve ziekten zoals de ziekte van Alzheimer, multiple sclerose en Parkinson. Maar zelfs degenen die deze ziekten al hebben, kunnen hun voordeel halen uit lichamelijke activiteit. Een studie toonde aan dat patiënten met de ziekte van Alzheimer, die slechts 60 minuten per week bewegen, niet zo depressief waren, niet zo vaak afdwaalden en minder valpartijen hadden. Bij kinderen werd lichamelijke activiteit geassocieerd met een betere ontwikkeling van de hersenen en bij volwassenen die jogden hadden een beter behoud van hun woordenschat. Het vrijkomen van endorfine bij het bewegen wordt toegeschreven aan een goede stemming. Ze zijn in wezen het natuurlijke antidepressivum en de pijnstiller van het lichaam. Als zodanig zijn deze stoffen niet alleen effectief bij het voorkomen, maar ook bij het verlichten van depressie, angst en stress. Er is zelfs aangetoond dat vrouwen in de menopauze die bewegen minder last van al deze symptomen hadden dan vrouwen die niet bewogen.

Voordelen voor de stofwisseling: Lichamelijke activiteit is ook erg goed voor zowel het voorkomen als verlichten van diabetes. Diabetici zijn minder gevoelig voor insuline, dat helpt bij het opnemen van suiker uit de bloedbaan en in onze cellen waar ze kunnen worden gebruikt als energie. De ophoping van suiker in de circulatie dat bij diabetes gebeurt, leidt tot tal van andere gezondheidsproblemen. Volgens de Wereldgezondheidsraad lijden wereldwijd 347 miljoen mensen aan deze ziekte. Iets eenvoudigs als beweging, samen met goede voeding, kan de situatie verbeteren. 150 minuten van matig intensieve lichamelijke activiteit kan de bloedsuikerspiegel verminderen, de gevoeligheid voor insuline verhogen en het vet verminderen wat leidt tot een betere controle van de bloedsuikerspiegel. Nog een andere pandemie is obesitas. Obesitas schattingen zijn wereldwijd verdubbeld sinds 1980, en er zijn wereldwijd meer dan 1,4 miljard volwassenen met overgewicht en 500 miljoen volwassenen die zwaarlijvig zijn. Hoewel oefeningen op zichzelf niet voldoende zijn om gewicht te verliezen, helpt het bij het verbranden van wat calorieën dankzij het bewegen en ook bij het verminderen van vet en het ontwikkelen van spieren die calorieën efficiënter verbrandt dan vet. Als het doel gewichtsverlies of gewichtsbehoud is, moeten de oefeningen in combinatie met een gezond dieet gedaan worden.

Andere algemene voordelen: Naast de eerder genoemde voordelen is aangetoond dat beweging helpt om de slaap te verbeteren. In feite is beweging, naast slaappillen, het meest voorgeschreven middel tegen slapeloosheid. Zware lichamelijke activiteit moet echter wel enkele uren voor het slapen gedaan worden, want als het net voor het slapen gaat gebeurt bent u te energievol om te slapen. Terwijl lichamelijke activiteit helpt om beter te slapen, is het ironisch genoeg ook een energie booster. De verbeterde circulatie en de derhalve betere zuurstof toevoer en levering van nutriënten aan weefsels, helpt het om het energieniveau te verhogen. Bovendien past het lichaam zich aan wanneer men beweegt, om aan de toegenomen vraag naar energie te voldoen. Een manier waarop dit gebeurt is door het produceren van meer mitochondria, die eigenlijk kleine energiefabriekjes zijn in de meeste van onze cellen. Meer mitochondriën komt overeen met de mogelijkheid om energie gemakkelijker te produceren.

Voorzorgsmaatregelen

Hoewel de voordelen van lichaamsbeweging van onschatbare waarde zijn, is het nodig om bij elke soort van fitness een aantal dingen in gedachten te houden. Ten eerste moet je altijd langzaam beginnen en werk je langzaam toe naar meer intensievere activiteiten. Weet hoe je waarschuwingssignalen kunt herkennen die het lichaam kan afgeven wanneer het teveel wordt, zoals pijn op de borst, duizeligheid, misselijkheid, onverklaarbare vermoeidheid, enz. Zorg ervoor dat je voor en na de training altijd een warming up en een cooling down doet om een blessure te voorkomen. Eet niet net voor of na een training. Zorg ook voor voldoende hydratatie. Hoewel er nooit een slechte leeftijd is om te beginnen met bewegen, moeten bepaalde personen met een arts overleggen om te kijken welke soort van lichamelijke activiteit het best bij hun huidige situatie past en wees op de hoogte van bepaalde voorzorgsmaatregelen die genomen moeten worden. Hierin zijn ook de



mensen inbegrepen met een risico voor hart- en vaatziekten, diabetes, mensen met obesitas, zwangere vrouwen, de ouderen en degenen die lijden aan andere chronische aandoeningen.

De zitziekte

Ondanks dat beweging altijd gunstig is, waarschuwen recente studies dat zelfs regelmatige lichaamsbeweging niet de negatieve effecten van een vergadering ongedaan kunnen maken. Eerst werd aangenomen dat mensen met een bureaubaan, of anderszins sedentaire beroepen, moeten bewegen om de lange zittende doorgebrachte uren te compenseren. Onderzoek toont echter aan dat langdurige perioden van zitten een onafhankelijke risicofactor vormen voor cardiovasculaire aandoeningen met 20%.

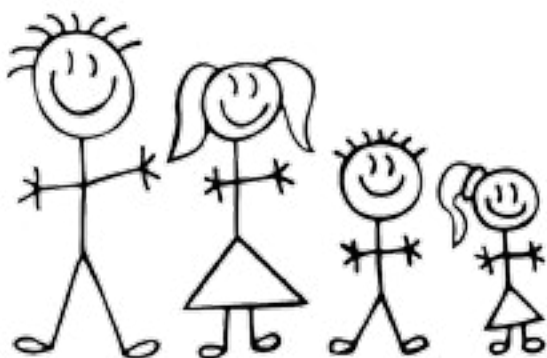
Om dus de volledige voordelen van lichaamsbeweging te benutten, moeten we ervoor zorg dragen dat we gedurende de dag lichamelijk actief blijven. Wandel wanneer mogelijk, maak gebruik van de trap in plaats van de lift, kies een parkeerplaats die ver van de ingang ligt. In plaats van de collega te bellen of te e-mailen, sta je op en loop je naar de persoon om de boodschap door te geven.

Kleine stappen die nu genomen worden kunnen later veel voordelen opleveren, zelfs onbekende voordelen die nog niet ter sprake zijn gekomen. Als hervormers moeten we de zorg voor onze tempels op ons nemen. Ondanks dat we dit soms verwaarlozen, moeten we ook de voordelen van lichaamsbeweging als onderdeel van de hervorming van de gezondheidszorg benadrukken. Zuster White gaat de uitdaging met ons aan: "Neemt elke dag flinke lichaamsbeweging, en ziet dan of daaruit geen zegenrijke gevolgen zullen ontstaan." E.G.White, *Gezin en gezondheid*, blz. 86; *Ministry of Healing*, blz. 310.

SPONSOR EEN SCHOOL
of ondersteun een ander project

doneer op bankrekening ING 112 103

BarmhartigeSamaritaan.ZDAreformatie.org



H. Rekker



n gesprekken over geld, willen veel mensen advies hebben waar zij de hoogste rente of het hoogste rendement op hun beleggingen kunnen krijgen. Eén van de rijkste mensen in de wereld is Warren Buffet. Hij is al op leeftijd en hij heeft zijn vermogen van meer dan € 50 miljard uitsluitend verdiend door te beleggen. Als u een half uurtje met hem zou mogen spreken, om persoonlijk tips van Warren Buffet zelf te krijgen, dan zou dat een prachtige gelegenheid zijn om van de meester te leren over de kunst van het beleggen. Nu hebben de meeste van ons geen verstand of interesse in het beleggen. Maar wat als het gaat om het investeren in uw gezin?

Stelt u uw gezin voor als het grootste bezit dat u heeft. Als u dan beleggingsadvies kunt krijgen, tips om te investeren in uw gezin, zodat het kan groeien, zou u dan geen belangstelling hebben?

In onze handen hebben wij een schat van beleggingsstrategieën om de relaties in ons gezin te verbeteren. De Bijbel, Gods Woord in de geschreven vorm, bevat zoveel principes voor het gezin, dat wanneer wij deze principes leren en begrijpen, onze gezinsrelatie in rijkdom zeer zal toenemen.

Wij zullen in dit artikel slechts een paar van deze adviezen bestuderen.

Tip1: Leer elkaar beter te begrijpen

Hoeveel ouders hebben een computer, maar begrijpen niet helemaal goed hoe het werkt? Er is een groot verschil in het bezitten van iets en begrijpen hoe het functioneert. Mensen die een vreemde taal kennen, maar beperkt machtig zijn, weten dat het makkelijker is om deze taal te verstaan, dan te spreken. In 1 Petrus

3:7 (NBG'51) staat: "Desgelijks gij, mannen, leeft verstandig met uw vrouwen, als met brozer vaatwerk, en bewijst haar eer, daar zij ook medeërfgenenamen zijn van de genade des levens, opdat uw gebeden niet belemmerd worden."



Beste echtgenoten u krijgt een rechtstreeks onderricht om uw vrouwen te begrijpen. Ik weet dat sommige mannen zullen stellen dat de leer van de kwantumfysica makkelijker te begrijpen is dan de vrouw. Ik ken ook vrouwen die hetzelfde menen, maar dan over de man. Deze tekst in 1 Petrus is rechtstreeks gericht aan mannen. Het is een Bijbelse uitleg dat het elkaar begrijpen toegepast kan worden op de onderlinge relatie.

Wat betekent het om de ander te begrijpen? Het betekent dat

wat belangrijk is voor de ander net zo belangrijk voor jou wordt, zoals de andere persoon voor jou ook belangrijk is. Hoe ontwikkel je dan een begripvol karakter? Door tijd te maken om de ander echt te leren kennen. Door er een punt van te maken om echt te luisteren en niet alleen toe te horen. In Jakobus 1:19 (NBG'51) staat: "Weet (dit) wel, mijn geliefde broeders: ieder mens moet snel zijn om te horen, langzaam om te spreken, langzaam tot toorn."

Tip 2: Kom beloftes na

Wees royaal met uw complimenten, maar zuinig met uw beloftes. Ouders, wij moeten er alles aan doen om onze beloftes na te komen naar onze kinderen. Echtgenoten, jullie moeten er alles aan doen, je beloftes naar elkaar na te komen. Kinderen, jullie moeten er alles aan doen je beloftes aan je ouders te voldoen. Het nakomen van beloftes is zo ontzettend belangrijk, omdat onze hoop wordt gevormd door beloftes! Prediker 5:4 zegt: "Het is beter, dat gij niet belooft, dan dat gij belooft en niet betaalt." Uit deze tekst halen wij, dat het vreselijk belangrijk is om je beloftes na te komen. Met andere woorden: wees trouw. In Spreuken 3:3 (NBV) staat: "Mogen liefde en trouw je nooit verlaten."

Als wij onze beloftes nakomen, dan bouwen wij wederzijds vertrouwen op. Komen wij onze beloftes niet na dan ontstaat er wantrouwen en wordt het, naarmate de tijd verstrijkt, moeilijker om het vertrouwen weer terug te winnen. Er is geen mooiere relatie dan de relatie van het vertrouwen. Vertrouwen is het fundament waarop een gezin wordt gebouwd.

Beloftes kunnen kostbaar zijn. Ik denk terug aan een belofte die ik aan één van mijn kinderen jaren geleden gedaan heb. Ik had hem toegezegd dat hij de volgende keer dat ik naar de Verenigde Staten zou gaan mee mocht. En nu ruim een jaar geleden, was het zover dat ik weer af moest reizen naar de VS. Mijn zoon was de belofte nog niet vergeten en hij herinnerde mij aan de belofte, die ik toen jaren geleden gedaan had. Los van het regelen van zijn vliegticket was het ook nog zaak om extra vrij van school te krijgen. Met gebed en de waarheid van dit verhaal is dat met Gods hulp gelukt. Vervolgens was het voor ons beiden een week om nooit te vergeten.

Tip 3: Geef elkaar respect

Respect is iets wat wij allemaal, in elke relatie zouden willen hebben. Het is in feite onmogelijk een zegenrijke relatie te hebben, zonder de aanwezigheid van respect. Zou het een reden kunnen zijn van een mindere relatie met God, omdat wij te weinig respect hebben voor Hem? Zou dat ook het geval kunnen zijn bij gezinsrelaties, door een tekort aan respect voor God? Spreuken 14:26 zegt: "In de vreze des Heeren is een sterk vertrouwen, en Hij zal Zijn kinderen een Toevlucht wezen." Voor "In de vreze" kunt u in modern Nederlands lezen "Het respect voor". Hoe kunnen wij laten zien dat wij de leden van het gezin respecteren?

- door respect te hebben voor elkaars spullen
- door elkaars privacy te respecteren
- door elkaars tijd te respecteren

De mensen die het heel moeilijk met respecteren van iets hebben, zijn de mensen die een geïnflateerd beeld hebben van hoe belangrijk zij zelf zijn. Dat is niets anders dan zondige trots. De Bijbel laat ons juist iets anders zien in Filippensen 2:3 (NBG'51): "Zonder zelfzucht of ijdel eerbejag; doch in ootmoedigheid achte de één de ander uitnemender dan zichzelf; en ieder lette niet slechts op zijn eigen belang."

Tip 4: Bied bemoediging aan

Misschien de makkelijkste weg voor een gezonde relatie in het gezin is die van bemoediging. Paulus schrijft in 1 Thessalonicensen 5:11



(NBG'51)“ Vermaant daarom elkander en bouwt elkander op, gelijk gij dit ook doet.” Hoe bouw je elkaar op en bemoedig je elkaar? Door:

- Te glimlachen; onderschat de kracht van de glimlach niet (zie Job 29:16). Een glimlach maakt u niet alleen aantrekkelijker, het verwarmt het hart van de ander.
- Onze woorden; wij zijn gemaakt naar Gods beeld en gelijkenis. God heeft alles geschapen door het Woord. Wij kunnen afbreken, maar ook opbouwen met ons woord.
- Het positieve te zoeken; goud wordt gedolven in mijnen. Voor 1 gram goud moet je kilo's zand en rots delven, en doorzoeken of wassen met water. Als men naar goud zoekt dan zoekt men niet naar zand of rotsen, nee, dan gaat men voor goud. Begin dan ook vandaag het goud in je kind, je partner en in je ouders te zoeken. Jezus, ons Voorbeeld, heeft zeker het goud in de mensen om Hem heen gevonden.

Tip 5: Vraag voor vergeving en bied vergeving aan

Iedereen die in een gezin leeft, weet dat mensen elkaar pijn kunnen doen en teleur kunnen stellen. Vergeving is voor ons mensen niet meer vanzelfsprekend. Van nature willen wij liever een wrok koesteren en alle fouten onthouden van de ander. De Bijbel is heel duidelijk in zijn voorkeur, wij kunnen het zelfs lezen in Kolossensen 3:13 (NBG'51) “Verdraagt elkander en vergeeft elkander, indien de één

tegen de ander een grief heeft; gelijk ook de Here u vergeven heeft, doet ook gij evenzo.”

In onze gezinnen wordt verlangd naar verzoening. Wij kunnen dat alleen doen met God. God heeft een boodschap gestuurd van vergeving. Deze boodschap is gekomen in Jezus. Als wij door Jezus vergeving vragen, zal God deze uitbundig geven, en kunnen wij iedereen in ons gezin net zo vergeven, zoals wijzelf vergeven worden.

Samengevat: In de westerse wereld is een grote noodzaak om te investeren in onze gezinnen. De Bijbel laat op vele voorbeelden zien hoe dat het beste kan. Met het opvolgen van vijf adviezen geeft u onze Meester rendement op Zijn kostbare bezit. Daarom:

1. Leer elkaar beter te begrijpen
2. Kom beloftes na
3. Geef elkaar respect
4. Bied bemoediging aan
5. Vraag voor vergeving en biedt vergeving aan

Tot slot de alom bekende tekst uit 1 Korinthe 13:4-7 waarin de bovenstaande principes worden bevestigd in de definitie van de liefde, zoals God die ons heeft gegeven. “De liefde is lankmoedig, zij is goedertieren; de liefde is niet afgunstig; de liefde handelt niet lichtvaardig, zij is niet opgeblazen; Zij handelt niet ongeschikt, zij zoekt zichzelf niet, zij wordt niet verbitterd, zij denkt geen kwaad; Zij verblijdt zich niet in de ongerechtigheid, maar zij verblijdt zich in de waarheid; Zij bedekt alle dingen, zij gelooft alle dingen, zij hoopt alle dingen, zij verdraagt alle dingen.”



“B Er lag een geopende zak chips op tafel toen mijn zoon langsliep en ik hem vroeg of hij ook wat wilde. Hij wierp er een blik op, en schudde zijn hoofd. ‘Neem wat’, zei ik tegen hem. Maar hij bleef nee schudden. ‘Waarom wil je niet?’ vroeg ik hem. Hij wees zwijgend naar de zak. ‘Het is zonder zout!’ Hou jij ook van zout? Zonder zout zou het eten lang niet zo goed smaken. Maar de waarde van zout gaat voorbij het bevorderen van de smaak van eten. Door de geschiedenis heen zien we dat zout hoog gewaardeerd was voor zowel zijn symbolische als praktische waarde. Zout werd in de oude wereld op waarde geschat als ruilmiddel maar ook als symbool van vriendschap en trouw. In de Romeinse tijd werden soldaten betaald met zakken zout. Sterker nog, het woord salaris komt van het Latijnse woord *salarium*., wat ‘zout geld’ betekent. In het Engels bestaat nog steeds het gezegde ‘worth one’s salt’, wat zoiets betekent als, je salaris waard zijn! De in de woestijn zwervende bedoeïenen verzegelen een verbond van goede wil met zout. De Arabieren delen een zoute maaltijd als een verbond van vriendschap. Hun gezegdes, ‘hij at zout aan mijn tafel’, en ‘er is zout tussen ons’ betekend dat men samen maaltijd heeft gehouden en ze elkaar hebben geaccepteerd als vrienden. Bekend met de gewoonten van mensen en de hoge waarde die zout heeft gekregen, heeft ook God een ‘zout verbond’ gesloten met Zijn volk op zo’n manier zodat ze het konden begrijpen, en om te laten zien hoe serieus Hij is als het gaat om Zijn verbond met Hem. “Alle hefoffers der heilige dingen, die de kinderen Israëls de Here zullen offeren, heb Ik aan u gegeven, en aan uw zonen, en aan uw dochters met u, tot een eeuwige inzetting; het zal een eeuwig zoutverbond zijn, voor het aangezicht des Heren, voor u en voor uw zaad met u.” Numeri 18:19.

Als je kijkt naar het sociale, economische en medisch gebruik van zout, dan is het geen wonder dat Jezus verschillende verantwoordelijkheden gebruikt van het christelijk leven met de natuurlijke eigenschappen van deze kleine korrels. “Gij zijt het zout der aarde.” Matthéüs 5:13. Welke bijzondere eigenschappen heeft zout?



Als
ZOUTIGE
CHRISTENEN

H. Dering

Een dorstmaker

Wanneer je zout voedsel eet zoals nootjes, chips en crackers dan krijg je meteen dorst. In kroegen bijvoorbeeld hebben ze vaak zoute pinda's staan om zo dorst te creëren in de hoop dat meer alcoholische dranken worden verkocht. Frisdranken en fruitsapfabrikanten strijden om klanten door te adverteren dat hun drank de beste dorstlessen is. Maar alleen water kan de dorst werkelijk lessen die veroorzaakt is door het eten van zout. Als zoutige christen moeten we proberen om op dezelfde manier ervoor te zorgen dat mensen geestelijke dorst krijgen. Wanneer onze woorden en daden getuigen van een levende, liefdevolle God dan willen mensen meer daarvan weten. Dan zullen ze dorsten naar 'het levende water', dat Jezus zo vrijelijk aanbiedt.

Een conserveermiddel

Augurken en zuurkool worden door zout geconserveerd. In de tijd van Christus hadden ze geen koelkasten. Daarom werd er zout gebruikt om te voorkomen dat het eten zou bederven. Op dezelfde manier zijn zoutige christenen een middel tot behoud in een vervallende samenleving. "... Christenen die gereinigd zijn door de waarheid [zullen] reddende eigenschappen bezitten die de wereld behoeden voor een volkomen zedelijk bederf." –E.G.White, *Gedachten van de berg der zaligsprekingen*, blz. 37. Zout wordt ook gebruikt om olijven te ontdoen van hun bittere smaak. Rijpe olijven zijn bitter maar als ze in zout worden gegoten dan veranderen ze. Bittere mensen hebben het zout nodig van Christus liefde in hun harten. Wij die Jezus kennen, kunnen een veranderende impact hebben op de wereld.

Een smaakversterker

Hoe smaakt soep zonder zout? Of pizza? Wij zijn het zout der aarde, oftewel zoutige christenen. "De smaak van het zout stelt de levenskracht van de christen voor – de liefde van Christus in het hart, de gerechtigheid van Christus die het leven doordrenkt." –*Idem*.

Liefde zoals weergegeven door christenen is een krachtige invloed in een anders verbitterde wereld. Mensen zijn verbitterd naar hun werkgever, leraren, overheid, ouders, kinderen en in de gemeentes. Net zoals zout wordt gebruikt om de bitterheid uit de olijven te halen, zo kan het zout van Gods liefde worden

gestrooid in het hart van de ontmoedigden, en zal er een transformatie plaatsvinden. "Indien deze liefde in ons woont zal zij uitstromen naar anderen." –*Idem*. Christen, voed de hongerige, kleed de naakte, help degenen die ontmoedigd zijn en bid voor anderen. Sommige supermarktmedewerkers werden eens geïnstrueerd om extra aardig en behulpzaam te zijn naar de klanten toe, met altijd een glimlach. Deze handelingen kwamen niet spontaan, maar moesten worden aangeleerd. Velen klaagden dat hun baas teveel van hen vroeg. Als christenen moeten we vreugde en enthousiasme aanleren, maar meer nog de liefde. Hebben we onze liefde verloren voor onze naasten? Net als de priester en de Leviet in het verhaal van de barmhartige Samaritaan? Hebben we onze belangstelling verloren voor onze naaste? Lopen we voorbij aan hen die in nood zijn? In de Nieuwe Bijbelvertaling staat: "Maar als het zout zijn smaak verliest, hoe kan het dan weer zout gemaakt worden? Het dient nergens meer voor..." Zout zonder smaak is waardeloos. Een christen zonder zout is slechts een christen in naam. Zout die zijn smaak heeft verloren vertegenwoordigt "iedere ziel waar de kracht van de genade Gods is geweken, en die koud geworden is, zonder Christus." –*Idem*, blz. 38. Zoutige christenen brengen het evangelie op een aantrekkelijke en aansprekende manier zodat het mensen niet afstoot. De simpele schoonheid van het evangelie kan verloren gaan in een lijst van "je mag niet."

- Je mag niet roken
- Je mag geen sieraden dragen
- Je mag niet dansen
- Je mag niet naar de bioscoop

Een goede kok weet precies de juiste hoeveelheid zout te gebruiken. Als een gerecht teveel of te weinig zout heeft, dan is de smaak verpest. Als een zoutige christen moet je precies net zo zijn als je een getuigenis geeft aan anderen. Wees erop bedacht om niet meteen alle waarheid in één keer te brengen.

Een ontgooier

Een tijd geleden was er een sneeuwstorm in mijn stad. Ik kon mijn oprit niet af vanwege het gladde ijs. Bang dat ik niet op tijd in de kerkdienst zou komen om de ochtenddienst te leiden, belde ik snel een vriend op om mij te komen halen. Terwijl hij onderweg was, experimenteerde ik. Ik strooide een paar handen

vol keukenzout op de oprit. Het ijs smolt en ik was in staat om de auto eruit te rijden, net op tijd om mijn excuus aan te bieden aan mijn vriend die voor niets was gekomen. Zoals zout het ijs smelt, zo smelt de liefde van Christus de koudste harten. De wereld is koud en onverschillig. Ze probeert ons ook over te halen om koud en onverschillig te worden naar anderen toe. Om zo een ‘het-kan-mij-niet-schelen’ houding aan te nemen. Sommige gemeenten zijn koud. Sommige reformisten zijn koud. Ben jij een “koude christen” of een “zoutige christen?” “Een koude, zonneloze godsdienst trekt nooit zielen tot Christus.” –E.G.White, *Gezin en gezondheid*, blz. 290.

Een geneesmiddel

Wij gebruiken Epsom zout¹ voor o.a. een voetbad. We gorgelen met zout water wanneer we een zere keel hebben. Zout is een bewezen middel als het gaat om infecties. Tijdens de tweede wereldoorlog was er eens een schip genaamd de Athena die was aangevallen door een Duitse onderzeeër. Hoewel de passagiers van de Athena zwaar gewond waren, stierf er niemand. De gewonden dipte, omdat er geen medicijnen aan boord waren, hun lichaam in het zoute zeewater en vonden daardoor genezing. Ook vandaag zijn mensen gewond, zijn harten gebroken. De gemeente hoort een toevluchtsoord te zijn waar mensen met pijn genezing kunnen vinden.

“De Geest van de Here HERE is op Mij, omdat de HERE Mij gezalfd heeft, om een blijde boodschap te brengen de zachtmoedigen; Hij heeft Mij gezonden om te verbinden de gebrokenen van hart, om de gevangenen vrijheid uit te roepen, en de gebondenen opening der gevangenis.” Jesaja 61:1.

Er zijn vele mensen die lijden in deze wereld. Hoe gaan wij met hen om? Helpen wij hen, of duwen wij ze juist weg? Sommige mensen verlaten de gemeente omdat ze op een bepaalde manier worden behandeld door andere gemeenteleden. Een opzeggend gemeentelid schreef het volgende: “Voor het grote deel was ik een naamloos, onopvallend gezicht. ... De gemeente kan dan wel leerstellig zuiver zijn, maar laat die leerstelling toch alstublieft omgeven zijn met een liefde dat zichzelf manifesteert in een welkome glimlach, een

warme groet en vriendschappen.”

Laten we genezing brengen aan anderen. Laten we de eerste zijn die de hand uitreikt. Laten we naar de mensen gaan en met hen omgaan zoals het zout is gemengd met het voedsel. Zout wordt namelijk op het eten gestrooid en niet andersom. U bent het zout, niet het eten dat wacht om gezouten te worden.

Een combinatie

Zout bestaat uit twee chemische verbindingen – natrium en chloor. Natrium van zichzelf is niet zout, maar moet worden gecombineerd met chloor. Op dezelfde manier moet onze menselijkheid combineren met de goddelijkheid van Christus. Dan worden we zoute christenen.

“Blijf in Mij, en Ik in u. Zoals de rank geen vrucht kan dragen uit zichzelf, als zij niet in de wijnstok blijft, zo ook u niet, als u niet in Mij blijft. Ik ben de Wijnstok, u de ranken; wie in Mij blijft, en Ik in hem, die draagt veel vrucht, want zonder Mij kunt u niets doen.” Johannes 5:4, 5 (HSV).

Eenheid met Christus leidt tot eenheid met onze broeders en zusters. “Opdat zij allen één zullen zijn, zoals U, Vader, in Mij, en Ik in U, dat ook zij in Ons één zullen zijn, opdat de wereld zal geloven dat U Mij gezonden hebt.” Johannes 17:21 (HSV).

Er is ook eenheid in verscheidenheid. Op een keer keek ik door een vergrootglas naar een paar korrels zout. Ik zag langwerpige, korte, vierkante en ronde korrels. Iedere korrel was uniek, maar ze vormden allemaal één component: zout. Laten we zoutige christen zijn, gevuld met de liefde van Jezus, opdat zij die ons kennen dorst mogen hebben naar Christus, en zo behoed mogen worden van de dood. Moge onze zoutheid een dorst naar Christus opwekken, helpen de wereld te behoeden voor corruptie en het op ‘smaak’ brengen met liefde, bitterheid wegnemen, de harten smelten en de gewonden genezen. Verbonden met Christus en met elkaar zullen we de wereld zouten met Zijn Liefde!

¹ Magnesiumsulfaat, ook wel bekend als Engels zout of bitterzout

Vegane NUTELLA

Nodig:

½ kop geroosterde hazelnoten
1 kop cashewnoten
1 kop dadels
½ l. sojamelk
1 eetl. Carobpoeder
1 theel. granenkoffie
1 theel. citroensap



Bereiding:

Noten malen en samen met de sojamelk mixen.
De overige ingrediënten toevoegen en mixen tot het cremig is.

Linzenspread

Nodig:

50 gr. linzen naar keuze
200 ml. groentebouillon
100 ml. zonnebloemolie
1-2 knoflooktenen

Bereiding:

De linzen in de groentebouillon gaar koken.
Evt. overtollig vocht afgieten. De linzen met een mixer pureren en tijdens het mixen de zonnebloemolie er door schenken. Tot slot de fijn geperste knoflook er door vermengen en zonodig op smaak brengen met wat zout of kruiden.



