



Contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel **Ont-urgentie**
- 03 Overdenking **Urgentie**
- 04 Relaties **Een dag van onthaasten**
- 06 Dialoog **Het leven overwint**
- 08 Gezondheid **Het is belangrijk om te weten wat onbelangrijk is ...**
- 10 Verdieping **Urgente zorg**
- 12 Achtergrond **Signalen langs de route: Hij komt eraan!**
- 15 Uitstappen **Schat aan geschiedenis**
- 16 Voedsel voor de geest **Geen zorgen?**
- 18 Groen! **De urgente van stikstofreductie**
- 19 Ten slotte **Voorkom een lekkende band**
- 20 ESDA **Contactgegevens**



Urgent!





Ont-urgentie

Lydia Lijkendijk

Ik verkeer in de gelukkige omstandigheid dat mijn dochter drie zusjes heeft van wie ik niet de moeder ben. Het geluk bestaat er vooral in dat ik op ze mag passen, koekjes met ze mag bakken en met ze naar de film mag, maar ze niet hoeft op te voeden. Op gezette tijden trek ik samen met hen het hele huis overhoop, zeg 'doei' tegen hen, 'succes' tegen hun ouders en smeer 'm.

Het is merkwaardig hoe ze, met voor de helft een ander genenpakketje, er toch in slagen ontzettend veel op mij te lijken. 'Nature' en 'nurture' gaan hand in hand staat in de boekjes, en ik kan dat bevestigen, ik heb er drie praktijkvoorbeelden van. Ik zal maar niet benoemen dat zelfs de hond op mij lijkt, behalve dat ik níét tegen mensen op spring en hij wel. Nu ik erover nadenk: ik houd er ook niet zo van om achter weggegooide stokken aan te rennen.

Juist in drukke tijden laat ik me graag inroosteren voor een middagje oppassen. Op zulke momenten kom ik namelijk nergens aan toe, en dat is precies de bedoeling. Met de aanleunkinderen optrekken is maximaal ontspannen door inspanssen. Ik ben afgepeigerd als ik weer thuis ben, maar aan punten, komma's en werkwoorden heb ik niet gedacht. Ik heb tosti's gemaakt, appeltjes geschild en eitjes gebakken. Het meest urgente op zo'n middag is niet dat een klant een tekst van mij nodig heeft, bij voorkeur gisteren, maar dat de leukste kleine meisjes

van de wereld eten en drinken krijgen. Anders kunnen ze namelijk niet groeien, voetballen en naar school. Of de hond uitlaten, en dat zou echt een ramp zijn, want alle energie van die hond wil je beslist niet in je huis hebben. Zoals je bij terugkomst zijn vier zwarte moddervoetjes niet op je lichtgrijze bank wilt, dus hond opvoeden is óók tamelijk urgent. En zolang dat niet gelukt is, is 'voetjes vegen' heel urgent.

Zo hangt het leven aan elkaar van urgente zaken. Terwijl ik dit schrijf, dient de vakantie zich bijna aan. Ik moet dringend nog van alles voor die tijd, en dan hoeft ik een tijdje niks. Ik denk dat ik wel ontwenningverschijnselen krijg van de ont-urgentie. Maar ik denk dat het wel goed is voor een mens om een poosje niet 'aan' te staan, maar op 'stand-by'.

Ik wens jou ook veel ont-urgentie. In vakantietijden, maar vooral ook daarna. Vergeet niet deze **Contact** van kافت tot kافت te lezen. Dat is dan weer wél urgent.

Contact is een gratis uitgave van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten **ESDA-Instituut** Amersfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide
Tel: 030 - 6931509 | Email: esda@adventist.nl | Web: www.esda-online.nl | INGBank NL76 INGB 0000 0383 25 | Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18
Woord van Hoop (ESDA België) Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel | Tel: 02-5113680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180
Verantwoordelijke uitgever België Jeroen Tuinstra, Minimenstraat 61, 1000 Brussel **Hoofredacteur** Lydia Lijkendijk
Redactiesecretaris Joanne Balk-Geerlings **Redactie** Tom de Bruin, Jacob Engelgeer, Rudy Dingjan, Jeroen Tuinstra, Nelske Verbaas en Reinder Bruinsma
Vaste medewerkers Marie Rahajaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo **Vormgeving** Paul de Bruin - Limmelight Design Studio
Foto omslag | logoboom/Shutterstock.com **ISSN** 2542-548X **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 2200 ex.

Urgentie

Joanne Balk

Het woord *urgentie* betekent letterlijk 'dringende noodzaak'. Het beschrijft een situatie waarbij nú iets nodig is of moet gebeuren. Je kunt van heel wat zaken de dringende noodzaak inzien.

Zo zien vier vrienden de dringende noodzaak in om hun verlamde vriend bij Jezus te brengen. Er wordt overal over Jezus gepraat en daar waar ze kunnen, reizen mensen naar de meest afgelegen plekken om Hem te ontmoeten. Jezus, die diverse wonderen verricht. Ze willen het met hun eigen ogen zien en met hun eigen oren zijn onderwijzingen horen. Na een rondreis is Jezus weer terug in Kafarnaüm. Het nieuws gaat al snel rond in de stad en er verzamelen zich zoveel mensen bij het huis waar Jezus verblijft, dat er haast geen doorkomen meer aan is, laat staan plek. Terwijl Jezus in een overvolle kamer onderwijs geeft, zijn de vier samen met hun verlamde vriend, die op een draagbed ligt, het platte dak opgeklommen. Ze willen hem per se bij Jezus brengen, omdat ze ervan overtuigd zijn dat Jezus kan genezen. Via een opening in het dak laten ze het draagbed zakken, zo voor de voeten van Jezus.

Spectaculair

Best een spectaculaire onderbreking van het verhaal dat Jezus aan het vertellen is. En de vriend op het draagbed voelt zich er wellicht niet heel erg comfortabel bij om op deze manier alle aandacht op zich gericht te krijgen. Jezus onderbreekt zijn betoog. Hij ziet het geloof van de vrienden en Hij geeft de verlamde de volle aandacht. Hij zegt tegen hem dat zijn zonden vergeven zijn (Marcus 2:5). En ook dat was best wel spectaculair. Zo dachten een paar schriftgeleerden: alleen God kan toch zonden vergeven? (Marcus 2:7). Jezus reageert hierop en vraagt waarom ze zo denken. Want wat is nu makkelijker om tegen een verlamde te zeggen, vraagt Hij. Zeggen dat zijn zonden vergeven zijn, of zeggen dat hij kan opstaan en lopen? En dan laat Jezus zien dat Hij de macht heeft om zonden te vergeven. Hij richt zich tot de verlamde en zegt: 'Ik zeg u, sta op, pak uw mat en ga naar huis.' (Marcus 2:11). En zo gebeurt het. De mensen staan versteld én ze geven God de eer.

Gods Koninkrijk

De Bijbel laat ons weten dat we allemaal met de gevolgen van de zonde te maken hebben, zoals ziekte en dood. We ervaren allemaal een dringende noodzaak om daar

van verlost te worden. God wil ons vergeven en ons uitzicht geven op zijn eeuwig Koninkrijk, waar geen ziekte en dood meer zullen zijn. Zijn beloften zijn voor ons allemaal. De Bijbel staat er vol mee. De vier vrienden in het verhaal gaven invulling aan hoe Jezus de wet samenvatte: Heb God lief met heel je hart, je ziel en je verstand en je naaste als jezelf (Matteüs 22:37-39). Zij geloofden in Gods kracht en majesteit en zij namen het op zich om hun steentje bij te dragen aan het levensgeluk van hun vriend. Zij regelden de leven-veranderende ontmoeting, omdat zij er de urgentie van inzagen. Zij brachten in de praktijk wat Jezus onderwees.

© Freebibleimages.org



Glenn Ripassa

Een dag van *onthaasten*



Prostock-studio/Shutterstock.com

4

relaties

In 1979 schreef Herman van Veen het lied *Opzij, opzij, opzij*. De mensen waren toen al druk met van alles. De woorden van toen zijn nu nog zeker van toepassing: 'Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast. Opzij, opzij, opzij, want wij zijn haast te laat, wij hebben maar een paar minuten tijd. We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan. We kunnen nu niet langer, we kunnen nu niet langer blijven staan.' Wie herkent dit niet?

Tegenwoordig kun je bijna niet meer spontaan een afspraak maken voor de volgende dag. 'Zullen we morgen met elkaar lunchen?' Agenda's worden gepakt en je komt erachter dat je de hele week volgeboekt bent met werken, sporten, vergaderingen voor de kerk, bijeenkomsten waar je geacht wordt aanwezig te zijn. Het is heel normaal om pas over twee weken een afspraak te kunnen maken met de persoon die je graag morgen had willen spreken.

Stress

In onze digitale 24/7-maatschappij zijn rust en balans in je werk en leven niet meer vanzelfsprekend, aldus Esther van Duin, neurowetenschapper van UMC Maastricht. 'We leven non-stop in onrust en veel mensen zeggen dat ze last hebben van te veel druk en overvraging. Dit is ook zichtbaar bij scholieren en studenten op de universiteit die langdurig prestatiedruk ervaren. Die worden in de vakantie ziek omdat hun immuunsysteem verstoord is door te veel stress en een leven zonder balans.'

Onthaasten

Voel jij je opgejaagd en onrustig, en gaat dat zelfs 's nachts ook door? Dan is onthaasten een prima reactie en wellicht de oplossing om aan je leven een andere draai te geven. Onthaasten doe je door je werkzaamheden en sociale verplichtingen goed te plannen en door niet altijd en overal ja tegen te zeggen.

- Bouw dagelijks pauzes in.
- Je hoeft niet continu beschikbaar te zijn.
- Zadel jezelf niet op met allerlei (te veel) verplichtingen, ook al zijn deze erg leuk om te doen.
- Durf hulp te vragen bij te veel druk of drukte tijdens je werkzaamheden.
- Wees assertief, geef je grenzen aan.
- Wees je bewust van het feit dat onthaasten nodig is als jij denkt dat je geleefd wordt (liever nog eerder!) om overspannenheid of een burn-out te voorkomen.



Neem rust

Toen de apostelen bij Jezus terugkwamen van hun zendingsreis om Hem te vertellen wat zij allemaal gedaan en ervaren hadden, bracht Hij hen naar een eenzame plaats om tot rust te komen. Dat beschrijft Ellen White in het boek *De Wens der Eeuwen*, in hoofdstuk 38. De eenzame plaats was nodig omdat Jezus bezocht werd door vele mensen die Hem nodig hadden. Ze wilden genezen

Rust nemen is van essentieel belang

worden van hun ziekten, maar vooral genezen worden van hun geestelijke nood. Ze wilden heel graag de verhalen horen die Jezus vertelde. In Marcus 6:31 staat: 'Hij zei tegen hen: 'Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.' Want het was een voortdurend komen en gaan van mensen, zodat ze zelfs niet de kans kregen om te eten.'

De sabbat

God wil dat we goed met ons lichaam omgaan. Hij heeft ons talenten gegeven om in te zetten voor anderen, maar Hij wil niet dat we hier onverantwoordelijk mee omgaan. Steeds maar doorgaan zonder rust is niet

goed voor jezelf maar ook niet voor de geliefden om je heen. Rust nemen is van essentieel belang. God heeft niet voor niets gezegd: 'Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, maar de zevende dag is de sabbat, die gewijd is aan de HEER, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, en ook voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen' (Exodus 20: 9–11).

De zegen van God

Wat een geweldige God hebben wij. Hij kent ons en heeft daarom speciaal een dag geschapen waarop we kunnen onthaasten. Een dag om je met je gezin te richten op de schepping van God. Om je werk los te laten, je terug te trekken van de dagelijkse drukte en echt tot rust te komen. Geweldig is het dan om in zijn natuur rond te lopen en te genieten van wat Hij voor de mensheid gemaakt heeft. Echte rust vind je alleen bij God.

 Scan mij


Bronnen
 Ellen White:
De Wens der Eeuwen

<https://psychologie-vansucces.nl>



Het *leven* overwint

Jacob Engelgeer

De Bijbel opent met het verhaal over de schepping. Te midden van chaos en duisternis schiep God orde, regelmaat en licht, belangrijke ingrediënten voor leven op aarde. Uit dat wat 'woest en doods' was, maakte God een leefbare wereld. God is duidelijk uit op leven, niet op dood. Hij schiep dan ook alles wat leeft, van het jonge groen en de planten tot en met het dierenrijk en de mens. Van al het scheppende werk van God wordt met klem vastgesteld dat het goed was.

An het einde van de zesde dag keek God naar zijn schepping en concludeerde zelfs dat het zéér goed was. Vervolgens plaatste Hij Adam en Eva in de tuin van Eden. Er was geen kwaad te bekennen, geen wolkje aan de lucht. De eerste mensen hadden geen weet van het verschil tussen goed en kwaad, leven en dood. Totdat de slang op het toneel verscheen, dat is satan, de tegenstander van God. Hij gooide roet in het eten en bracht Adam en Eva op andere gedachten door hun het idee te geven dat ze gelijk zouden kunnen zijn aan God.

Foto boven: funstarts33/Shutterstock.com

De dood is niet voor altijd

Adam en Eva lieten zich verleiden en direct gingen bij beiden de ogen open. Vertrouwen en leven maakten plaats voor angst en dood. Toen God naar hen toekwam, verborgen ze zich immers voor Hem tussen de bomen. Het kwaad nestelde zich in Gods schepping. God gaf echter al snel aan dat het daar niet bij zou blijven. Tegen de slang zei Hij: 'Vijandschap sticht Ik tussen jou en de vrouw, tussen jouw nageslacht en het hare; dat verbrijzelt jou de kop, jij bijt het in de hiel'. (Genesis 3:15). Het is duidelijk: hoe vervelend het kwade ook is met al zijn nare consequenties, aan dat kwaad komt een einde, de dood legt het loodje en het leven overwint.



Christus' overwinning over de dood

Het woord vijandschap duidt op een strijd tussen goed en kwaad, op leven en dood. Het is een strijd waar elk mens mee te maken krijgt. Dankzij Christus Jezus is die strijd echter al ten goede beslist. Hij heeft zijn leven gegeven en daarmee de dood overwonnen. Een ieder die Hem aanneemt als Verlosser krijgt zicht op eeuwig leven en deelt in die overwinning van het leven op de dood. Jezus heeft immers gezegd: 'Ik ben de opstanding en het leven. Wie in Mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft.' (Johannes 11:25–26).

Opstanding

Dat de mens een sterfelijk wezen is, is een feit. Aan de dood ontkomen we niet. De Bijbel leert ons echter dat de dood niet het einde van leven betekent. Jezus is opgestaan uit de dood. Zo zullen ook degenen die in Hem geloven weliswaar tegenslagen ervaren en uiteindelijk sterven, maar ook

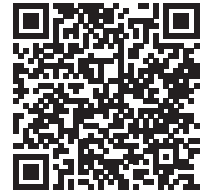
weer opstaan uit de dood. In de tijd van de apostel Paulus waren er christenen die daaraan twijfelden. Hij noemt dat in zijn brief aan de christenen in Korinte. Hij schrijft: '... hoe kunnen sommigen van u dan zeggen dat de doden niet zullen opstaan?' (1 Korintiërs 15:12). Jezus is immers als eerste opgestaan, zo zullen ook wij het levenslicht zien bij zijn wederkomst. Aan de dood komt een einde, het leven overwint.

De nieuwtestamentische hoop

In zijn brief aan de christenen in Tessalonica gaat Paulus nog een stapje verder. Wellicht heeft Paulus gehoord dat er gemeenteleden zijn die zich zorgen maken over degenen die gestorven zijn. In zijn brief aan hen wil hij troosten, bemoedigen en toekomstperspectief bieden. Verdriet hebben om degenen die ons zijn ontvallen

*God zal de
gestorvenen bij
zich halen,
samen met Jezus*

is normaal, ons verdriet is echter geen droefenis zonder hoop en vooruitzicht. God zal de gestorvenen bij zich halen, samen met Jezus. Paulus schrijft: 'Wanneer het signaal gegeven wordt, de aartsengel zijn stem verheft en de bazuin van God weerklinkt, zal de Heer zelf uit de hemel neerdalen. Dan zullen eerst de doden die Christus toebehoren opstaan, en daarna zullen wij, die nog in leven zijn, samen met hen op de wolken worden weggevoerd en gaan we in de lucht de Heer tegemoet. Dan zullen we altijd bij Hem zijn' (1 Tessalonicenzen 4:16–17). Wat een hoopvol toekomstperspectief!



Dialoog

Het 4^e kwartaal van het boekje *Dialoog* heeft als titel: *Eeuwig leven: over dood, sterven en de toekomstige hoop*. *Dialoog* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialoog* via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs excl. verzendkosten € 15,00.



Het is belangrijk om te v *onbelangrijk* is ...

Willem van Rhenen

Prof. dr. Willem van Rhenen is bedrijfsarts en hoogleraar aan Nyenrode Business Universiteit

Iets wat urgent is, is niet altijd belangrijk. En iets wat belangrijk is, is niet altijd urgent. Dat weten we maar al te goed. Toch is het opmerkelijk dat urgente zaken het heel vaak winnen van belangrijke zaken. Ook het schrijven van dit artikel is daar een prachtig voorbeeld van. Het zit in de planning (want het is in mijn beleving redelijk belangrijk), maar om de een of andere reden komen er voortdurend urgente zaken langs die ervoor zorgen dat ik weer op het laatste moment mijn gedachten op papier zet.

In de wetenschappelijke literatuur is een aantal redenen te vinden die dit gedrag kunnen verklaren. Zo zijn belangrijke zaken vaak lastig uit te voeren en zijn mensen niet bereid om energie daarvoor apart te zetten. Die energie spenderen ze liever aan urgente zaken, want daar zie je direct de resultaten van. Ook hebben urgente zaken vaak een afhankelijkheid van andere urgente zaken. Uitstel van een urgente zaak betekent vaak uitstel van een hele reeks. En dat wil je niet op je geweten hebben. Daarnaast kosten belangrijke zaken veel energie en leveren ze ogenschijnlijk weinig energie op. Verder zijn de uitkomsten van belangrijke zaken minder zeker, waardoor er minder motivatie is om hiermee aan de slag te gaan. Tot slot geeft het idee van gedane (urgente) zaken het idee dat je dan volop de tijd hebt voor andere (belangrijke) zaken.

Kortom, genoeg redenen om belangrijke zaken te laten liggen en aan de slag te gaan met urgente zaken.

Spoor bijster

De consequenties van deze keuze worden vaak onderschat. Mensen raken gestrest, branden op of raken mentaal het spoor bijster. Als je voortdurend bezig bent met urgente zaken vraagt dat eenzijdige aandacht en focus. Dit kost – zoals eerder aangegeven – heel veel energie en levert weinig op. In managementtaal hebben we het dan over ‘brandjes blussen’. En het is logisch dat dit weinig energie oplevert, omdat urgente zaken ver van je af staan. Sterker nog: het blussen van brandjes zorgt ervoor dat veel mensen zelf afbranden. Het heeft namelijk niets te maken met zaken waaraan je intrinsiek waarde toekent en die energie opleveren. Of,

SrdeeStudio/
Shutterstock.com



weten wat

eenvoudig gezegd: het heeft niets te maken met zaken waarvoor je als mens denkt op deze wereld te zijn.

In plaats daarvan kun je beter bezig zijn met zaken die bij je passen. Die bijvoorbeeld te maken hebben met je passie. Ik sprak recent nog iemand die altijd bij de reddingsbrigade heeft gewerkt. Waarom? Omdat hij van avontuur hield en mensen wilde redden. Deze man werkt nu als HR-manager en ziet het als zijn taak om in het bedrijf vastgelopen medewerkers 'te redden'. Dit vertaalt zich in het ondersteunen en adviseren van mensen. En een ding is zeker: dit geeft hem heel veel energie. Hij gaat fluitend naar het werk en weer fluitend naar huis. Mis je passie in het werk, dan zuigt dit alle energie weg en wordt het eigenlijk dwangarbeid.

Joodse traditie

Dit brengt mij bij een aardige gedachte van de Londense rabbijn Jonathan Sacks. In zijn beleving ontfutselen urgente zaken de mens te veel tijd waardoor er nauwelijks een beleving van vrijheid overblijft. Hij geeft een prachtig commentaar op Exodus 12, als het gaat over 'tijd'. De Israëlieten staan op het punt om Egypte te verlaten, het land waar ze heel veel jaren als slaaf hebben moeten werken. De Heer zegt dan: 'Voortaan moet deze maand bij jullie de eerste maand van het jaar zijn.' Het wordt volgens Sacks geïnterpreteerd als het eerste van alle geboden en is bedoeld om een kader (kalender) te scheppen met daarin de sabbatten, heilige dagen en feesten van het jaar. De grote vraag is natuurlijk waarom de Heer dit tot het eerste gebod verheft.

Als God de Israëlieten redt van jarenlang geweld, volkerenmoord en dwangarbeid, benadrukt God hun nieuwe vrijheid door dit gebod. De belofte van sabbatten, heilige dagen en feesten is een teken van de vrijheid die de Israëlieten weer hebben. Het is niet voor niets dat het sabbatsgebod in Deuteronomium 5:15 juist deze periode benoemt: 'Bedenk dat u zelf slaaf was in Egypte tot dat de HEER, uw God, u met sterke hand en opgeheven arm bevrijdde. Daarom heeft Hij u opgedragen de sabbat te houden.' Na jarenlange dwangarbeid, waarin ze geen beschikking hadden over hun eigen tijd, kunnen zij nu weer de tijd naar hun hand zetten. En ze zijn niet alleen vrij als het over tijd gaat, maar ook over alle andere aspecten van het leven.

De Heer heeft de mens een kalender gegeven met sabbatten, bijzondere dagen en feesten. Dagen waarop er niet gewerkt hoeft en/of mag worden. Duidelijk gemarkeerde pauzes. De Heer creëert als het ware een tempel in de ruimte van tijd, waarin je heerlijk tot rust kunt komen, samen met familie en vrienden.

In het huidige tijdsgewricht is deze tempel bij veel mensen afgebroken. Mensen denken 24/7 door, 365 dagen lang. Een stuk autonomie van de mens, namelijk een dag waarop je volledig op adem komt, is hiermee verloren gegaan. Bovendien zie je dat ook veel relaties met familie of vrienden niet 'op adem' komen. En dat terwijl het gevoel van autonomie en het ervaren van verbinding met dierbaren behoren tot de basale behoeften van de mens.

Urgentie domineert

Het is dan ook niet vreemd dat er in sectoren als zorg, onderwijs en horeca buitengewoon veel negatieve stress en burn-out wordt ervaren. In deze sectoren staat de mens en de onderlinge band tussen mensen niet meer centraal. Door toenemende efficiency, bezuinigingen en tekorten op de arbeidsmarkt moet bijvoorbeeld een cliënt/patiënt binnen enkele minuten gewassen en met een noodtempo aangekleed worden. Klassen worden samengevoegd tot grote leereenheden en op het terras loop je tegenwoordig alleen nog maar te rennen. Mensen die ooit voor een baan in deze sectoren hebben gekozen, voelen op deze manier alleen maar frustratie en geen enkele passie (meer). In andere sectoren zou er met automatisering en verbeterde technologie meer vrije tijd ontstaan. Niets blijkt minder waar. Nu de werkweek gemiddeld nog maar 29 uur per week is (17% van de week!), worden we overladen met e-mails, belletjes en andere berichten via diverse 'sociale media' en staan we in feite continu aan. We hebben alle gekregen vrijheid weer weggegeven en urgentie domineert ons leven.

Sabbat is een life saver

Daarom is de sabbat een *life saver*. Het is een dag waarop je bezig bent met de echt belangrijke zaken van het leven, zoals het optrekken met familie en vrienden. Maar ook een dag om je te bezinnen en levensissues met elkaar te bespreken. Dit zijn zaken die weliswaar niet urgent zijn, maar wel heel belangrijk. Sterker nog, dit laadt de mens op en geeft energie voor de rest van de week. Het betekent wel dat je de urgente zaken op die dag aan je voorbij moet laten gaan. Is misschien wel even wennen, maar o zo belangrijk!

Urgente zorg

Als we het hebben over urgentie in de Bijbel, dan denk ik meteen aan de zussen Maria en Marta. Je komt ze maar een paar keer in de bijbelverhalen tegen, en elke keer lijkt het alsof het hun om een dringende kwestie gaat.

Tom de Bruin

Als hun broer Lazarus erg ziek is, sturen ze een urgent bericht naar Jezus. Jezus maakt er echter geen haast mee, Hij blijft toch nog twee dagen waar Hij was (Johannes 11:6). Wanneer Jezus uiteindelijk aankomt waar Marta en Maria wonen, is Lazarus al vier dagen geleden begraven. Marta neemt het Jezus nogal kwalijk: 'Als U hier was geweest, Heer, zou mijn broer niet gestorven zijn' (Johannes 11:21). Maria, die even later Jezus tegenkomt, zegt precies hetzelfde (Johannes 11:32).

Een urgente zaak

Marta en Maria hadden een urgente zaak, en in hun ogen komt Jezus te laat. Gelukkig kijkt Jezus anders naar dingen. Hij was weliswaar te laat om Lazarus te genezen, maar niet te laat om hem te helpen. Hij verricht een wonder: Hij gaat naar het graf, en laat Lazarus uit de dood opstaan.

Maria en Marta hadden een punt, als Jezus er was geweest zou Lazarus wellicht niet zijn gestorven. En dan hadden zij ook een stuk minder verdriet gehad! Jezus heeft echter een andere, nóg urgentere zaak op het oog, het geloof van zijn volgelingen: 'Lazarus is gestorven, en om jullie ben ik blij dat ik er niet bij was: nu kunnen jullie tot geloof komen. Laten we dan nu naar hem toe gaan' (Johannes 11:14-15). Door het grote wonder kan Jezus laten zien dat Hij macht heeft om alle mensen te redden van de dood.

Wat is urgent?

Het andere verhaal van Maria en Marta gaat zo: Op een dag komen Jezus en zijn leerlingen bij het huis van de twee zusters. Marta ontvangt hen heel gastvrij, Maria doet echter niets voor de gasten. Zij gaat aan de voeten van Jezus zitten en luistert naar wat Hij zegt. Marta kan het werk niet aan, en komt naar Jezus: 'Heer, kan het U niet schelen dat mijn zus mij al het werk alleen laat doen?' (Lucas 10:40). Maar wat is urgent?

Als Jezus bij de twee zussen thuis komt, lijken zij elk een ander idee te hebben van wat echt urgent is. Maria doet wat traditioneel urgent is, zeker voor de cultuur van toen, namelijk gastvrij zijn. Zij heeft Jezus welkom geheten in haar huis, en nu maakt ze zo snel mogelijk dingen gereed voor haar gasten.

Gastvrijheid

We hebben het hier niet over een kopje koffie met wat lekkers erbij. Reizigers in warme landen moeten kunnen vertrouwen op gastvrijheid, anders overleven ze een meerdaagse reis niet. Daarom stond gastvrijheid hoog in het vaandel in het Midden-Oosten.

In de religies van die landen, waaronder het Jodendom, kreeg gastvrijheid ook een religieuze betekenis. Gastvrijheid was een geloofsdaad (Jesaja 58:7), en volken die ongestvrij waren werden vervloekt (Numeri 20:14-21; Nehemia 13:1-2).

Een gast kon veel verwachten: een welkom, een plek om zich te wassen en te rusten, eten en drinken, een goed gesprek en veiligheid. Dat is nogal wat om te regelen, zeker voor een groep van minimaal dertien mannen. Marta moest echt aan de bak.



Te veel

Het werk is echter veel te veel voor haar, Marta staat er alleen voor. Maria helpt helemaal niet mee, zij luistert naar Jezus. Uiteindelijk wordt het Marta te veel, deze gastvrijheid is urgent, en aan Maria heeft ze niets. Ze gaat naar Jezus en doet haar beklag. Jezus antwoordt met een paar korte zinnen: 'Marta, Marta, je bent zo bezorgd en je maakt je druk over zoveel dingen. Er is maar één ding noodzakelijk. Maria heeft het juiste gekozen, en dat zal haar niet worden ontnomen' (Lucas 10:41-42). Lastige woorden van Jezus, want Maria is zeker niet foutloos. Ze laat Marta al het werk doen. Maria houdt zich absoluut niet bezig met gastvrijheid. Ze lijkt geen oog te hebben voor de behoeften van Jezus en zijn leerlingen. Het enige wat zij doet, is zitten en luisteren.



Levensles

Wat Jezus hier bedoelt, is niet meteen duidelijk. Jezus is zeker niet tegen gastvrijheid. Hij geniet en waardeert keer op keer gastvrijheid, en heeft zware woorden voor ongestvrije plaatsen (Matteüs 10:11-15). Jezus is ook niet tegen het helpen van mensen. Ook zal Hij het bedienen van mensen in nood zeker niet minder belangrijk vinden dan het luisteren naar een preek. Jezus gebruikt deze situatie om een belangrijke christelijke levensles te geven. Over drukte, urgentie, zorgen en je alleen voelen. Marta's probleem is niet dat ze gastvrij wil zijn, en ook niet dat ze wil zorgen voor haar gasten. Haar probleem is dat ze zich zoveel zorgen maakt, dat ze geen vreugde kan vinden in het helpen van anderen. Het leven zit vol met tijden van drukte en urgentie. Momenten waarop je door de bomen het bos niet meer kunt zien. Zorgen overkomen je, dan voel je je alleen en verlaten. Dat is wat Marta overkomt, daarom roept ze om hulp. Maar klagen bij anderen levert vaak niet de oplossing die je zoekt.

*Door het grote wonder
kan Jezus laten zien
dat Hij **macht** heeft
om alle mensen te
redden van de dood*



Als Jezus Maria had geboden om te gaan helpen in de keuken, had dat de zaak niet veel beter gemaakt. Bovendien had Maria dan de wijze lessen van Jezus gemist. Christen-zijn draait om het besef dat je er nooit alleen voor staat. Hoe druk en urgent alles ook lijkt, God staat je bij. En, zoals het eerste verhaal illustreert: wat wij urgent vinden, is vanuit Gods ogen soms helemaal niet zo dringend. Je kunt erop vertrouwen dat God het beste met je voorheeft en dat Hij zorgt voor degenen die Hem om hulp vragen.

Hij komt eraan!

Signalen langs de route:

Reinder Bruinsma

De kerken zaten bomvol in Lissabon, de hoofdstad van het overwegend rooms-katholieke Portugal, op 1 november 1755. Op die dag zou een van de grootste aardbevingen aller tijden plaatsvinden. De Portugese kust werd geteisterd door vijftien meter hoge golven, en de hevige schokken werden gevoeld tot in Scandinavië, Noord-Afrika en het Caribisch gebied. Het aantal slachtoffers in Lissabon bedroeg mogelijk zo'n 100.000. Voor menig protestant was het duidelijk dat God op deze dag van Allerheiligen de katholieken strafte voor hun rebellie tegen de bijbelse waarheid.

IgorZh/Shutterstock.com



Toen in allerlei kringen in het begin van de negentiende eeuw grote belangstelling groeide voor de bijbelse profetieën over de eindtijd en de terugkeer van Christus naar deze aarde, stond de aardbeving van Lissabon nog haarscherp op het netvlies van de generaties van toen. Was dit niet een van de voorspelde ‘tekenen des tijds’? Christus had toch immers tegen zijn leerlingen gezegd dat er voorafgaand aan zijn terugkeer allerlei nare dingen zouden plaatsvinden, zoals hongersnoden en



aardbevingen (Matteüs 24:7)? En God had toch ook via Johannes gezegd dat er in het kader van de laatste gebeurtenissen een enorm zware aardbeving zou plaatsvinden (Openbaring 6:12)?

Opmerkelijke gebeurtenissen

Naast de dramatische ramp in Lissabon waren er enkele andere opmerkelijke gebeurtenissen in de natuur, respectievelijk in 1780 en 1833, die velen zagen als ‘tekenen’ van Jezus’ aanstaande komst. Op 19 mei 1780 was er in grote delen van de noord-oostelijke staten van de VS een plotselinge verduistering van de zon, en enkele uren later van de maan, die voor uitgebreide paniek zorgden. Lange tijd vroegen wetenschappers zich af wat de oorzaak kon zijn geweest. Nu weten we dat het waarschijnlijk ging om een combinatie van dichte bewolking, zware mist en hevige rook. Op 13 november 1833 was in diezelfde regio een enorme regen van meteorieten te zien – meer dan 70.000 per uur. Opnieuw dacht men aan een ‘teken’ van Jezus’ wederkomst, want vlak daarvóór zouden, volgens Jezus, ‘de sterren uit de hemel vallen’ (Matteüs 24:29). Nu is bekend dat het de meteorietenzwerm van de Leoniden betrof, die elke 33 jaar langs de aarde komt. Maar in 1833 wist men dat niet.

Constance signalen

Nadat Jezus de dag in de tempel van Jeruzalem had doorgebracht, en zich vooral gericht had tot de geestelijke leiders, voorspelde Hij dat het spoedig slecht met Jeruzalem zou aflopen (zie Matteüs 23). Dat leidde tot de angstige vraag van de leerlingen: ‘Vertel ons, wanneer zal dat allemaal gebeuren en aan welk teken kunnen we uw komst en de voltooiing van deze wereld herkennen?’ (Matteüs 24:3).

Twee onscheidbare elementen

Christenen hebben veel energie gestoken in het ontleden van deze vraag en dachten vaak dat het om twee verschillende vragen gaat. Sommige teksten in Jezus’ antwoord zouden te maken hebben met de toekomstige verwoesting van de tempel in Jeruzalem in 70 na Christus, terwijl andere teksten de tekenen noemen die in de eindtijd zullen plaatsvinden. Het blijkt echter nogal lastig te zijn om die twee elementen van elkaar te scheiden. We moeten dat dan ook niet proberen. In wat in Matteüs 24 (en in de parallelle hoofdstukken in andere evangeliën – Marcus 13 en Lucas 21) verder volgt, vinden we gebeurtenissen en ontwikkelingen die

bij herhaling plaatsvinden. Alle aspecten die genoemd worden (natuurrampen, hongersnoden, ziekten, oorlogen, valse profeten en namaak-christussen, moreel verval, maar ook de succesvolle verkondiging van het evangelie) waren zichtbaar in de periode die voorafging aan de verwoesting van Jeruzalem, en zijn ook steeds aanwezig geweest tijdens de eeuwen daarna. Er zouden in de eindtijd voortdurend signalen zijn om de mensen eraan te herinneren dat de belofte van de terugkeer van Christus beslist ingelost zou worden.

Gorodenkoff/
Shutterstock.com



We leven in de eindtijd

Sinds Christus naar deze aarde kwam, leven we in de eindtijd. Al die tijd hebben opmerkelijke verschijnselen de gelovigen op hun lange pelgrimage vergezeld. Als richtingaanwijzers die hen ervan verzekerden dat zij nog steeds op koers lagen, en als bemoediging om zich aan de christelijke hoop vast te blijven klemmen. Door de eeuwen heen komen we steeds volgelingen van Christus tegen die in allerlei gebeurtenissen in hun dagen de bijbelse 'tekenen' herkenden. Voor hen waren die signalen heel concreet. Datzelfde gold voor de generaties gelovigen die uit de aardbeving van Lissabon en de natuurverschijnselen in Noord-Amerika in het begin van de negentiende eeuw concludeerden dat

Jezus beslist terug zou komen. Deze signalen hebben velen geholpen opletend te blijven en te blijven beseffen dat de interim-periode tussen de eerste en de tweede komst van Christus onherroepelijk naar zijn einde loopt. Wellicht dat daarbij bepaalde tekenen in frequentie en intensiteit kunnen toenemen. Dat wil zeggen: voor degenen die er oog voor hebben! Ongelovigen zien vaak niets bijzonders in verschijnselen of gebeurtenissen die voor gelovigen wel betekenisvol zijn.

In 2022

Voor ons die in de 21^e eeuw leven, hebben de ramp in Lissabon in 1755, de donkere dag in Noord-Amerika in 1790 en de sterrenregen in 1833 nog maar weinig zeggingskracht. Er zijn sindsdien talloos veel andere rampen en vreemde verschijnselen geweest. Wij hebben twee wereldoorlogen meegemaakt. Een tsunami tijdens de Kerst van 2004 maakte ruim 200.000 slachtoffers in Indonesië en in andere landen langs de kust van de Indische Oceaan. In de 'arme' landen van onze wereld sterven elk jaar nog steeds miljoenen aan honger en ondervoeding. De covid-pandemie die in 2020 uitbrak is voor ons zeker ook een 'teken' dat we in de eindtijd leven. Bij de tekst over oorlogen en oorlogsdreiging denken we aan de recente oorlogen in Jemen en Syrië, en vooral aan Oekraïne.

Hij komt spoedig

Er zijn talloze signalen, ook in 2022, die erop wijzen dat de belofte van Jezus' terugkeer betrouwbaar is. Het gaat spoedig gebeuren, maar wat dat woord 'spoedig' precies betekent, weten we niet. 'Niemand weet wanneer die dag en dat moment zullen aanbreken' (Matteüs 24:36). Alleen God weet dat. Zelfs de engelen en Jezus zelf (toen Hij op aarde was), waren er niet van op de hoogte. Maar *dat Hij komt staat vast*. En Hij blijft ons signalen geven om ons daaraan te herinneren.

De wederkomst

Dat Hij komt staat vast

Het tijdstip van zijn komst is voor de mens verborgen

Hij komt zichtbaar

Hij komt hoorbaar

De gelovigen staan op uit hun graven

Levende volgelingen van Christus worden veranderd

De gelovigen gaan met Christus naar de hemel

De wederkomst is onverwacht

We kunnen positief vooruit kijken

We moeten ons voorbereiden

> Openbaring 22:20

> Matteüs 24:36

> Handelingen 1:9–11

> 1 Tessalonicenzen 4:16

> 1 Korintiërs 15:51–54

> 1 Korintiërs 15:52

> 1 Tessalonicenzen 4:15–17

> Openbaring 16:15

> Titus 2:13

> Matteüs 25:1–13

Schat aan geschiedenis

Nelske Verbaas

Op en onder het Utrechtse Domplein is enorm veel te ontdekken. Mocht je dat willen, dan kun je ook kiezen voor één van de bezienswaardigheden en daarna neerstrijken op een terrasje. Zelf zou ik er meer doen maar als oud-Domtorengids ben ik misschien een beetje bevooroordeeld over deze locatie.

Kiezen voor goedkoop

1 254 en 1674 zijn in elk geval bepalend geweest voor hoe het Domplein er nu uitziet. In 1254 werd namelijk de eerste steen gelegd voor de Utrechtse Dom (niet de toren, maar de kathedraal waar de toren onderdeel van uitmaakte). 263 jaar later stopte de bouw volledig; de Domtoren had toen net een renovatie achter de rug. Eigenlijk was de kathedraal nog niet af. Het middenschip, het gedeelte dat tussen de huidige Domkerk en Domtoren staat, had een houten plafond in plaats van een stenen gewelf. Luchtbogen waren achterwege gelaten; dat bouwt namelijk goedkoper. Want ja, het geld was op.



Dom in puin tussen 1674 en 1685.

Storm

Op 1 augustus 1674 werd Utrecht – en de rest van Nederland en België – getroffen door een zware storm. Het middenschip van de Dom hield het niet en stortte in. Tweehonderd jaar lang lagen de resten nog op het huidige plein. Utrecht had wel wat anders aan het hoofd dan puinruimen; er was namelijk helemaal geen geld. Door

allerlei zaken was opruimen tweehonderd jaar lang begrijpelijkerwijs niet zo urgent. Gelukkig hield de toren stand in de storm en als je nu vanaf boven naar beneden kijkt, heb je niet alleen geweldig uitzicht over de stad, maar kun je de uitlijning van het middenschip op het Domplein zien.

Niet kiezen maar doen

Op en onder het plein vind je tweeduizend jaar aan opgestapelde geschiedenis. Er is veel meer dan je zou denken als je langs snelt op weg naar een afspraak. Zo veel, je zou er keuzestress van krijgen. Mijn advies is daarom: niet kiezen, doe alles. Bezoek de kerk, waar je nog sporen van de beeldenstorm kunt vinden. Ga naar de naastgelegen Pandhof, omdat het zo'n mooie plek is. Ontdek DOMunder, reis terug tot aan de Romeinen en bezoek het Paleis Lofen, dat in juni van dit jaar is geopend. Vergeet de toren niet, die 495 treden en het verhaal van de gids zijn het echt waard, zelfs nu de toren gerestaureerd wordt.



Altaarretabel, beschadigd in 1572 tijdens beeldenstormen van de protestantse Reformatie.



Boven: Dom van Utrecht, ondertekend kort voor 1 augustus 1674, toen een zomerstorm het middenschip verwoestte.

15

uitstappen

Websites

www.domunder.nl
www.domtoren.nl
www.paleislofen.nl



Scan mij



Domtoren: Plan je bezoek

Geen zorgen?

Bijbelgedeelte

“Maak je dus geen zorgen. Dat heeft geen zin, je blijft er geen dag langer door leven. Maak je geen zorgen over kleding. Kijk eens naar de bloemen die groeien in het veld. Ze werken niet en ze maken geen kleren. Toch zijn ze prachtig. Ja, zelfs nog mooier dan koning Salomo in zijn mooiste kleren. Het gras dat vandaag op het veld staat, wordt morgen gebruikt om een vuur te maken. En toch versiert God het gras met prachtige bloemen. Dan zal God zeker voor jullie zorgen! Waarom vertrouwen jullie dan niet op hem? Maak je dus geen zorgen. Zeg niet: “Hoe komen we aan eten?” of: “Hoe komen we aan drinken?” of: “Hoe komen we aan kleren?” Met die dingen houden de mensen zich bezig die God niet kennen. Je Vader in de hemel weet echt wel dat je al die dingen nodig hebt. Houd je bezig met Gods nieuwe wereld en doe wat God van je vraagt. Dan zal God je al die andere dingen ook geven. Maak je geen zorgen over morgen. Bewaar die zorgen maar voor morgen. Je hebt het al moeilijk genoeg met vandaag.”

Matteüs 6:27–34 (BGT)



Eten, drinken en kleding. Vandaag de dag zouden we daar nog 'een dak boven ons hoofd' aan toevoegen. De basisbehoeften van een mens. Jezus lijkt hier te zeggen dat zijn volgelingen zich hier geen zorgen over moeten maken. Leg dat maar eens uit aan de vluchtelingen uit Oekraïne, aan de vele daklozen en mensen die op straat leven, of aan de mensen die lijden onder hongersnood. En niet alleen aan deze mensen, want vandaag de dag zijn er heel wat zaken waar je je zorgen over kunt en misschien wel moet maken. Toch geeft de laatste zin in dit Bijbelgedeelte aan dat Jezus het anders bedoelt. Je hebt het al moeilijk genoeg met alle problemen van vandaag, laat staan die van morgen. Jezus doet deze uitspraken in de context van prioriteiten stellen en keuzes maken tussen Gods nieuwe wereld en rijkdom nastreven. Jezus stelt eigenlijk iedere keer de vraag: 'Waar maak je je zorgen over?' of 'Waar houdt je je mee bezig?' Zie ik er wel goed uit, waar is die volgende leuke koffietent ook alweer

en zal dit restaurant wel bevallen? Jezus spreekt hier niet over de basisbehoeften, hij spreekt hier over je zorgen maken over méér in plaats van voldoende. Er uit willen zien als koning Salomo in plaats van dragen wat je kunt veroorloven. Je zorgen maken over je eigen eten, drinken en kleding in plaats van over de behoeften van je naaste. Want dat laatste is Gods nieuwe wereld: een wereld van naastenliefde, vrede en geen zorgen. Door elkaar te helpen en genoeg te nemen met genoeg.

- 1 Waar maak jij je op dit moment zorgen over? Helpt het als iemand dan tegen je zegt: 'Maak je geen zorgen!', of werkt dit juist averechts?
- 2 Helpt het om je eigen zorgen te vergelijken met iemand anders' zorgen? Helpt het als je juist iemand anders helpt met zijn of haar zorgen?
- 3 Wat is volgens jou genoeg? En helpt dat bij het relativeren van je zorgen?

Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we je naar onze website www.esda-online.nl

Voorbede

Iedere maandagmiddag om 13.30 uur doen we voorbede voor wie ons daarom vragen. Jouw gebedsverzoeken zien wij graag tegemoet op esda@adventist.nl

Kort gebed

Vergeef het ons Heer, als wij niet de juiste prioriteiten in ons leven stellen en vergeten dat het goed houden van onze relatie met U het meest urgente aspect is van ons bestaan.
Amen

De *urgentie* van stikstofreductie

Marie Rahajaan

Op vrijdag 10 juni jl. protesteerde een groep boeren met tractoren voor de deur van minister Christianne van der Wal (Natuur en Stikstof) tegen de stikstofplannen van het kabinet. Het afgelopen jaar werden meer ministers thuis opgezocht. Een man met een brandende fakkel belde aan bij minister Kaag, en minister de Jonge kreeg wegens bedreigingen een politiepost voor zijn huis.

De aanleiding voor de boerenprotesten waren de aangekondigde stikstofplannen. Stikstofreductie is nodig om de natuur te beschermen en het verlies van biodiversiteit te herstellen. Hoewel deze plannen ook impact hebben op de industrie, bouw en verkeer & vervoer zijn ze voornamelijk voor de landbouw ingrijpend. Het kabinet stelt namelijk dat er voor de boeren drie mogelijkheden zijn: verduurzamen, verplaatsen of beëindigen.

Hoge urgentie

De urgentie van de stikstofproblematiek is volgens de regering zó groot dat zij de doelen in de *wet stikstofreductie en natuurverbetering* versnelt van 2035 naar 2030. Toch wordt ook dit probleem, net als de uitdagingen rondom de klimaatveranderingen, door verschillende partijen ontkend en/of verkleind. Tijdens een uitzending van Op1 zei oud-VVD-Kamerlid Gert-Jan Oplaat, lobbyist voor de vleesverwerkende industrie, dat er geen stikstofprobleem is.

Ook verschillende politieke partijen maken bezwaar tegen de stikstofplannen. Hierbij trekt Forum voor Democratie het felste van leer omdat deze partij, in tegenstelling tot de andere rechtse partijen, tegen elke vorm van stikstofuitstootreductie is. Wat deze partijen wel gemeen hebben, is dat zij de wetenschap in twijfel trekken. Van der Plas, fractievoorzitter van BBB, geeft in een Kamerdebat aan dat zij 'trots' is om 'lid van de twijfelbrigade' te zijn.

Uit het rapport Hordijk (2020) blijkt dat de meetmethoden voor de stikstofneerslag bewezen van voldoende tot goede kwaliteit zijn. Toch nam het VVD-partijcongres afgelopen juni een motie aan die impliceert dat metingen gelijk staan aan meningen. Dit is niet de eerste keer dat de politiek vraagtekens zet bij de wetenschap. Daarom riepen driehonderd wetenschappers, via een brief in *de Volkskrant*, de media en parlementsleden op om krachtiger stelling te nemen tegen politici die parlementaire immuniteit misbruiken om ongefundeerde beschuldigingen en verdachtmakingen tegen wetenschappers te uiten.

Ondermijnen van de wetenschap

De heftige en ontwrichtende boerenprotesten legden niet alleen het land plat, zij zijn ook een voorbeeld van het ondermijnen van de wetenschap. Met als gevolg: desinformatie en polarisatie van het debat. Tegen tractoren kan de democratie niet op. Toch heb ik sympathie voor de boeren. Het overschakelen op kringlooplandbouw in combinatie met het verkleinen van de vee­stapel, zoals het kabinet voorstelt, is voor de individuele boer niet gemakkelijk. Laten we de groep die niets verkeerd doet niet aankijken op de misdragingen van een handjevol leden van die groep. En laten we vooral bedenken dat we met onze eigen keuzes invloed hebben in het debat. Als we geen plofkip of mestkalf meer eten, houdt de productie ervan vanzelf op.



Voorkom een *lekke* band!

Rudy Dingjan

Ik probeer zoveel mogelijk gebruik te maken van mijn fiets. Het winkelcentrum in de Meern is niet al te ver. Speciaal voor de grote inkopen heb ik een dubbele fietstas aangeschaft, waarin onze wekelijkse boodschappen voor een groot deel passen. Onze kinderen wonen op redelijke fietsafstanden en bij gunstig weer trap ik zelfs door naar kantoor in Huis ter Heide.

Voor al deze mogelijkheden geldt wel dat mijn stalen ros in goede staat moet verkeren. Hoe het daarmee staat, hangt af van mijn alertheid. Alle fietsbanden lopen namelijk heel langzaam leeg. Dat is normaal. Als de bandenspanning wat minder wordt, merk ik dat het fietsen wat zwaarder wordt. Geen paniek. Niets ernstigs aan de hand. Ik moet de banden 'een keer-tje oppompen'. Morgen of volgende week is snel genoeg.

Maar ik raak gewend aan het zware trappen en het leven is nu eenmaal druk. Ik neem geen tijd voor mijn niet-urgente bandenprobleem, tot ik over een hobbelig pad met diepe kuilen fiets. Ik voel dat ik met mijn velgen de randen van de kuilen raak. Nu moet ik oppassen, anders krijg ik een lekke band. Ik fiets langzamer en voorzichtig verder en los mijn nu lichtelijk urgente probleem op door straten met kuilen te vermijden.

Op allerlei manieren omzeil ik het oppompen van mijn banden. Ik ga steeds langzamer fietsen en steeds meer putten vermijden. Mijn situatie is nu urgent. Ik moet er iets aan gaan doen: voortaan naast mijn fiets lopen of mijn banden oppompen.

Banden die leeglopen gaan niet alleen over fietsen of auto's. Voor banden met vrienden en familie geldt hetzelfde. Als je er niets aan doet, lopen ook zulke banden geleidelijk leeg. Voortdurend moeten we er nieuw leven in blazen. Dat doen we door middel van bezoekjes, FaceTime en ouderwets met kaartjes of een telefoon. Waar je aandacht aan schenkt, floreert. Als je zo leeft, blijf je uit de urgentiezone. Het is geen ramp als je een keertje een ontmoeting moet overslaan. Je moet gewoon tijdig weer contact opnemen om de relatie gezond te houden.

Ten slotte geldt dit alles ook voor onze band met God. Ja, ook die loopt langzaam leeg.



Het leven en de media bombarderen ons met zaken die niet altijd overeenkomen met Gods waarden en principes. Vele christenen plannen daarom op vaste tijden een ochtend- en/of avondwijding in hun dagschema. Dat zijn momenten waarop zij zich tot God richten, zowel als persoon als in gezinsverband. Duitsers noemen zo'n moment dan ook 'Andacht'. Het kan bestaan uit een Bijbel-reading, een gebed, een moment van aanbidding, een kringgesprek of een kerkdienst. Daarmee iken gelovigen hun leven aan wat zij van God leren.

Ik pleit voor zulke momenten van aandacht. Ze brengen als het ware telkens weer even onze band met God op spanning.

AleMasche72/
Shutterstock.com



Grodfoto/
Shutterstock.com

“Je kunt de richting van de wind niet veranderen, wel de stand van je zeilen”

Nederlands gezegde

Vooruitblik

Lees in de volgende **Contact**, vol koersbepalende artikelen, meer over het thema ‘richting’.

Contact

is een gratis uitgave van het ESDA-Instituut, onderdeel van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten.

Wil je Contact niet meer ontvangen?

Stuur dan een e-mail aan esda@adventist.nl

ESDA Nederland

Adres Amersfoortseweg 18,
3712 BC Huis ter Heide
Telefoon 030 - 6931509
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18
E-mail esda@adventist.nl
Web www.esda-online.nl

Woord van Hoop (ESDA België)

Adres Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel
Telefoon 02-5113680
ING Bank BE47 3100 1698 4180
E-mail info@woordvanhoop.be
Web www.woordvanhoop.be

GRATIS
Download
Contact
Magazine

 Scan mij



ESDA Instituut
Online
Bijbellessen
Online

 Scan mij

