

CONTACT
JAARGANG 65
SEPT 2015
NR 3



contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Stilstand
- 03 Meditatie Rustig slapen
- 04 Relaties Rustmomenten
- 06 Gastschrijver Rust roest niet
- 08 Gezondheid Rust en regelmaat
- 10 Bijbels gezien Rustig wennen
- 12 Verdieping Sabbatsrust: Een paleis in de tijd
- 14 Groen Rust en duurzaamheid
- 15 Dialoog Rust door God
- 16 Overdenking Echte rust: Beter geloven dan vakantie vieren
- 18 Voedsel voor de geest Waar maakt u zich zorgen over?
- 19 Tenslotte Roest



RUST



STILSTAND

STILSTAND
Lydia Lijkendijk

Vadim Georgie/
Shutterstock.com

Zo. De koffers zijn weer uitgepakt, de vakantiefoto's ingeplakt of gedeeld met alle 'vrienden' op sociale media, het schooljaar weer begonnen. Het was een lange vakantie waar toch abrupt een einde aan kwam. Zo gaat het altijd. Net als je denkt: 'Dat nietsdoen is wel lekker en eigenlijk ben ik er ook behoorlijk goed in', dan is het afgelopen. Eerst wordt er een zware doos met boeken afgeleverd waar het kind iets mee moet. Kaften, om te beginnen, en daarna opendoen om de stof tot zich te nemen. Het eerste lukt meestal nog net, het tweede is al snel te veel gevraagd. Het is het jaar van de waarheid, dus we zullen zien of er genoeg vanzelf in haar hoofd terecht is gekomen om de vlag uit te kunnen steken, ergens in juni.

Behalve dat de zomervakantie bedoeld is om ver weg of dichterbij naar een ander behangetje te kijken dan thuis, nieuwe indrukken en energie op te doen, is deze bedoeld om bij te komen van het harde werk gedurende de rest van het jaar. In de zomervakantie komt het leven piepend en knerpend even tot stilstand. Het is een weldadig vacuüm waarin het leven vast wel doorgaat, maar hier even niet. Omdat ik boeken lees, in de zon zit, langs het strand wandel, meer boeken lees, de tijd heb voor van alles en voor iedereen. En boeken lees, natuurlijk. Ook de kerstperiode, die aanstonds weer aanbreekt, is zo'n tijd van terugschakelen, heroriënteren en bijtanken. Met als enige verschil dat zon en strand dan plaatsmaken voor sneeuw en bevroren bospaadjes.

Want met de stilstand komt de stilte. De rust. Even niks wat moet en veel wat niet moet. Ik kan mezelf weer horen denken. Prioriteiten bepalen voor de komende tijd, bedenken wat ik wil gaan doen en hoe ik het ga bereiken. Ik neem me altijd voor het vakantiegevoel lang vast te houden, maar na twee weken is de napret wel weggeëbd. Gelukkig hebben we dan nog de foto's als stille getuigen van een heerlijke tijd. En de voorpret voor de komende vakantie natuurlijk. Ik kan me er nu al op verheugen! Misschien bent u ook toe aan wat rust en ontspanning. Dan komt deze **Contact** goed van pas, want daar gaat een heleboel rust vanuit. We bekijken het thema 'rust' van alle kanten, wellicht zit er een invalshoek bij die van uw gading is. Daar kunt u dan nog eens rustig over nadenken. Veel plezier daarbij.

colofon

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
ESDA België Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel | Tel: 02-5113680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180
Verantwoordelijke uitgever Jeroen Tuinstra, Gezellenstraat 12-1, 1030 Schaarbeek
Hoofredacteur Lydia Lijkendijk **Redactiesecretaris** Joanne Balk-Geerlings **Redactie** Tom de Bruin, Rudy Dingjan, Bert Nab en Jeroen Tuinstra **Vaste medewerkers** Aad Berger - docent tekenen, Reinder Bruinsma - emeritus predikant en schrijver, Jurriën den Hollander - predikant, Marie Rahajajan - kunst-sociologe, Glenn Ripassa - docent hbo en Jeroen Tuinstra - voorzitter Belgisch Luxemburgse Federatie **Vormgeving** LimeLight.Design.Studio@gmail.com **Beeldcredit Omslag** Utekhina Anna/Shutterstock.com
Druk Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 3300 ex.

In een radiotoespraak die hij op 11 maart 1936 hield, riep de toenmalige Nederlandse minister-president Hendrikus Colijn het volk op tot kalmte. Omdat Nazi-Duitsland het verdrag van Locarno had geschonden met de bezetting van het Rijnland, was er onrust ontstaan. Het was volgens Colijn slechts uit voorzorg dat de winterlichting '35 langer onder de wapenen zou blijven. Daarom sprak hij zijn inmiddels befaamde woorden, die nog steeds in elk geschiedenisboekje staan: 'Gaat u rustig slapen.' Niks aan de hand.

Heel af en toe hoor ik die uitspraak nog wel eens voorbijkomen. Ironisch genoeg vielen de troepen van Hitler vier jaar later in alle vroegte op 10 mei 1940 Nederland binnen. Toen bijna iedereen nog sliep. Hoewel hij het niet zo bedoelde, werd zijn uitspraak veelvuldig gekoppeld aan de inval van de Duitse troepen in Nederland. Dat had hij niet kunnen voorzien. Bovendien bedoelde hij dat helemaal niet, toen hij zijn bekende woorden sprak. Hij had het over een hele andere situatie op een ander moment. Toch kennen we bijna allemaal deze uitspraak, en koppelen we hem ook nagenoeg allemaal aan de Tweede Wereldoorlog, en niet aan de schending van een verdrag, enkele jaren eerder.

Woorden

Woorden blijven vaak hangen in een bepaalde context. We associëren vaak wat we horen met wat we zien of bedenken. En daar trekken we onze conclusies uit. Om te con-

cluderen wat 'rust' voor ons betekent, ontkomen we niet aan onze gevoelens daarover. 'Rust' in woorden vangen is heel lastig. Rust is namelijk iets wat je ervaart. Rust associëren we met vrede en veiligheid. Met genieten. Tot rust komen met een goed boek, of in een luie hangmat. Rust is voor elk mens belangrijk. Elke dag wordt afgesloten met een nacht, die bedoeld is om uit te rusten. Weer op krachten te komen voor de volgende dag. God is de bedenker van rust. En niet alleen de bedenker. Hij wil er ook de gever van zijn. Zijn rust overstijgt onze invulling ervan. Vandaar ook dat hij ons een wekelijks rustpunt gunt, in de vorm van de sabbat. Een telkens terugkerende dag waarop we God in een extra dimensie ontmoeten, een dag om op adem te komen en weer nieuwe krachten op te doen. God overbrugt met deze dag een kloof die er tussen hem en ons is ontstaan toen het mis ging in de hof van Eden en de mens zijn eigen weg koos. God kiest ervoor dat hij ons wil blijven ontmoeten, in alle rust en vrijheid.

Vrede

Psalm 4:9 verwoordt hoe echte rust aanvoelt. Die voelt als vrede. 'In vrede leg ik mij neer en meteen slaap ik in, want u, Heer, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis.' God zegt als het ware tegen ons: ga nu maar rustig slapen. Niks aan de hand. Ik waak over je. Bij mij ben je veilig, wat er ook gebeurt.

➤ God is de bedenker en de gever van rust

RUSTIG slapen



Africa Studio/Shutterstock.com

RUST MOMENTEN

4

RUSTMOMENTEN
Glenn Ripassa

relaties

De vakantie is een tijd om bij te komen van de dagelijkse werkzaamheden. Een tijd waarin u andere dan de dagelijkse dingen kunt ondernemen. De eerste dagen van de vakantie zijn vaak van die 'afkick'-dagen. U moet leren zich weer te ontspannen. De stress van het werk, de adrenaline van het steeds druk zijn, zit nog in het lichaam en langzaam komt u weer tot rust.

'Is er wifi op de camping?', is de vraag die in vele huishoudens wordt gesteld. Tijdens de vakantie willen mensen bereikbaar zijn voor degenen die achterblijven. Tegelijkertijd willen ze op de hoogte blijven van alles wat zich afspeelt in de wereld.

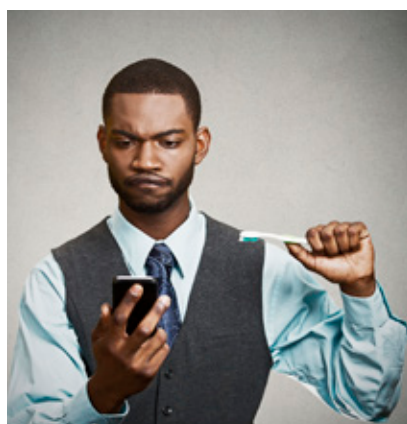
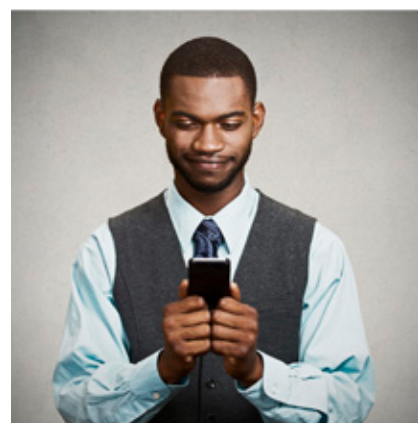
Een wereld open

Sinds twee jaar heb ik op aandringen van mijn vrouw en dochters een iPhone, daarvoor was ik zeer tevreden met mijn Nokia. Bellen en sms'en was voldoende voor mij. Sinds ik mijn iPhone heb, gaat er een wereld voor me open. Het is fijn om via WhatsApp direct contact te hebben met het thuisfront. Alle snelle nieuwtjes worden gedeeld via de familie-app en daarnaast is het 'appen' met vrienden gemakkelijk. Dit directe contact heeft ook een nadeel. Mensen kunnen zien dat je online

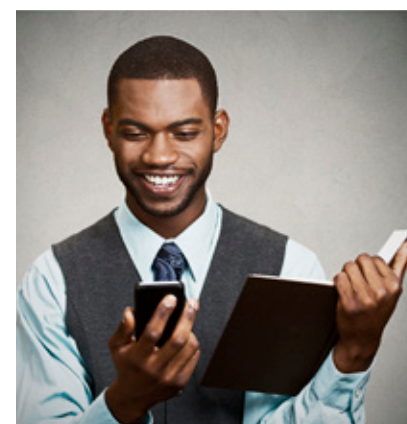
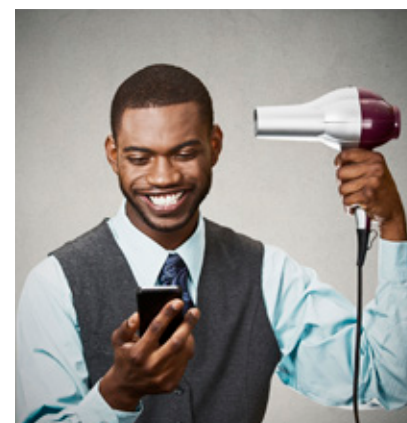
bent en verwachten meteen een reactie. Even niet bereikbaar kunnen zijn, lijkt niet meer mogelijk. Het wereldnieuws is binnen een paar seconden bekend. Je hoeft niets meer te missen van wat er allemaal gebeurt. Wat levert dit eigenlijk op?

Mobiel

Als ik mijn mobiel per ongeluk heb vergeten, fiets ik snel weer naar huis om hem op te halen. Waarom eigenlijk? Bang om in noodgevallen niet bereikbaar te zijn? Wachtend op de gang van een school voor het 'tienminutengesprek' viel me op dat het grootste gedeelte van de wachtenden bezig was met hun mobiel in plaats van met elkaar in gesprek te zijn. Ook op verjaardagsfeesten, tijdens vergaderingen en tijdens de lessen in het onderwijs zijn mensen druk bezig met hun mobiel. Zo gauw een 'blub, piep of broem' gehoord wordt, grijpt iemand naar zijn of haar mobiel. Een bericht van een vriend of vriendin moet dan direct gelezen en beantwoord worden, wereldnieuws moet meteen gedeeld en een leuke gebeurtenis of foto moet meteen via Facebook verstuurd worden. Rustig wachten is er niet meer bij. Wat maakt dat wij mensen alles zo snel willen weten en willen delen met anderen?

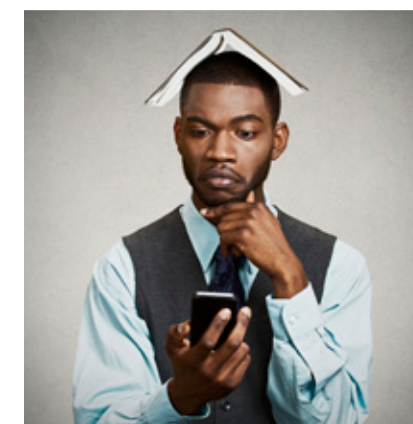
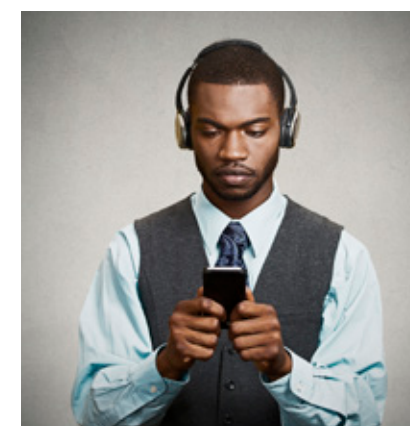


➤ Even niet
bereikbaar kunnen
zijn, lijkt niet
meer mogelijk



Afleiding

De vakantie is een mooie tijd om boeken te lezen, die door de drukke werkzaamheden op de plank zijn blijven liggen. In het boek Het verlangen van God, zegt Henk Binnendijk het volgende over het onderwerp sociale media: 'Het wapen dat de duivel gebruikt om christenen van God weg te houden heet 'afleiding'. Allerlei dingen die ons afleiden van een omgang met God. Maar weinigen beseffen wat hier echt gebeurt. Na de Tweede Wereldoorlog kwamen de televisie en de kerkverlating. Die twee gingen samen. De kerkverlating woedt



voort tot op heden en het eind daarvan is niet in zicht. Christenen haalden met de televisie de wereld in huis en werden daardoor zo geboeid dat de kerkdienst daarbij vergeleken saai werd. Veel christenen kijken elke dag drie uur en twintig minuten televisie. Tijd waarvan ze vroeger een deel gebruikten om met God om te gaan. Televisie kon je nog buiten de deur houden en dat deden veel christenen. Toen kwam internet, met alle sociale media daaromheen. Dat kun je niet buiten de deur houden, omdat het geïntegreerd is in school, studie, zakenleven en in de sociale communicatiewereld. Denk eens aan de jonge generatie die opgroeit. Deze media openen voor hen niet alleen toegang tot de hele wereld, maar ze zijn ook zulk leuk speelgoed. Wie daar veel mee speelt, kan zichzelf er niet meer toe zetten om een halfuur in de Bijbel te lezen.'(*)

Binnendijk verwoordt het wat te zwart-wit, maar hij heeft mij wel aan het denken gezet. Misschien moet ik eens wat rustmomenten creëren in mijn iPhone-gebruik ...

5

relaties

(*) **Bron:** Henk Binnendijk, Het verlangen van God, Voorhoeve, 2014



RUST ROEST NIET

Rust. De een zoekt het, de ander ontloopt het. De een verlangt ernaar, de ander stelt het uit. Wie geen rust vindt, wordt vroeg of laat door rust gevonden. Of je het nu wilt of niet. 'Rust roest', zeggen sommigen. In elk geval geldt altijd: 'Rust raakt.' En dan ontdek je zomaar ineens dat rust heilzaam kan zijn. Dan ervaar je: 'Rust redt.'

Wat een rust op deze plek. Geen voorbijrazend verkeer. Geen krijsende kinderen. Geen luidruchtige muziek. Wel twee zingende zangvogels op een tak. Maar ze staan op een schilderij. Gevangen in hun lied, in stilte gepresenteerd. Ik hoor alleen het zachte gezoem van een ventilatiesysteem en smoe-

zende stemmen op de gang. In mijn buurt zie ik twee personen die ik vandaag voor het eerst heb ontmoet. De een slaapt, wellicht op een pil, de ander zoekt rust in zijn 'tablet'. En ik? Ik laat de tv uit en heb mijn mobiel op de trilstand gezet. Ik heb geen iPad of tablet bij me, gelukkig wel pen en papier.

Plotseling in het ziekenhuis

Waar ben ik?
Op een bijzondere plek.
Niet gewenst, maar geboden.
Ik ben ... in het ziekenhuis!
Met een ontstoken linkerarm.
Arme arm!
En ik zit er maar 'mooi' aan vast.
Maar ik zit er niet mee.
Nee, ik mocht erbij gaan liggen,
en dat heb ik dus maar gedaan.
Weggerukt uit de drukte van
elke dag lig ik plotseling in bed.
Een ziekenhuisbed.
Ik ben hier op mijn plek,
realiseer ik me.
En dat geeft me rust.

Rust en onrust

Maar deze rust doet wat met mij. Want rust raakt je, of je het nu wilt of niet. 'Rust roest', zeggen sommigen. En dat klopt, als nietsdoen een manier van leven wordt. Als je even lui bent als de luiaard uit Spreuken 6:9-11, die nog even wil slapen, nog even wil rusten, nog een ogenblik wil blijven liggen. Dan wordt ook jouw 'tuin' een woeste wildernis, dan wordt je leefomgeving onleefbaar (Spreuken 24:30-34). Maar voor mij geldt 'rust roest' op dit moment niet. Mijn rust doet iets anders met mij. Deze rust roept iets in mij wakker, namelijk een onbeschrijfelijke drang tot schrijven. Enerzijds heb ik rust, heb ik vrede met mijn situatie.

➤ In rust kom je
tot jezelf

Weer thuis

Inmiddels ben ik weer thuis. Mijn driedaagse rustperiode in het ziekenhuis heeft me goed gedaan. Ik weet nu ook dat rust redt. Want de rust die ik kreeg was heilzaam. Het was een tijd om tot rust te komen en te herstellen. Ik moet denken aan wat een atleettrainer ooit tegen mij zei: 'Herstel is de halve training.' Daarmee bedoelde hij: 'Wil je lichamelijk sterker worden, dan moet je je lichaam ook rust gunnen.'

Bijbelberg

Als hij weer vertrokken is, lees ik in Psalm 23: 'De Heer is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets' (vers 1) en 'Mijn beker vloeit over' (vers 5). Ik moet glimlachen. Het is mij opgevallen dat ik hier hoe langer hoe meer eten en drinken krijg. 'Een ontsteking vreet eiwitten', vertelde een dokter mij. En bovendien ben ik niet bepaald een zwaargewicht gezien mijn lengte. Dus zorgt de verpleging ervoor dat het mij inderdaad 'aan niets ontbreekt', en dat 'mijn beker overvloeit'. Daarnaast kom ik in geestelijk opzicht ook niets meer tekort, gezien de bijbelberg in de vensterbank. In Psalm 23 staat nog meer moois: 'Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want u bent bij mij' (vers 4). Ik weet niet waar het op uit zal lopen. Hoe lang moet ik hier blijven? Toch maak ik me niet dik. En Psalm 23 vertelt mij waarom: mijn goede hemelse Vader is bij me. Hij houdt me gezelschap, geeft me innerlijke rust, en verzaagt me met alles wat ik nodig heb.

Rustpauzes

Wij leven in een haastcultuur. We racen door het leven heen. We hebben hoe langer hoe minder tijd. En de tijd heeft hoe langer hoe meer ons. Maar onze hemelse Vader moedigt ons aan in elk geval elke zevende dag van de week uit te rusten van wat ons in de zes dagen ervoor bezighield. Jezus zei tegen zijn doodvermoeide en opgejaagde discipelen in Marcus 6:31: 'Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.' Lichaam én geest hebben op hun tijd pauzes nodig. Zonder rustperiodes verlies je het gevoel voor maat en proportie, en vlieg je vroeg of laat 'uit de bocht'. Het is de moeite waard rust te nemen. Noodgedwongen en ongedwongen. In rust kom je tot jezelf en ga je inzien hoe zinvol een rustperiode is. En opeens besef je: Ik voel me weer helemaal mens!

Roelof Upperman is theoloog
en vertaler.



Mooshny/Shutterstock.com



rust & regelmaat

RUST EN REGELMAAT
Bert Brinkman

Toen ik begon met het schrijven van dit stukje was Nederland in de ban van de start van de Tour de France. Een veelgehoorde uitspraak van Joop Zoetemelk, een van onze wielherhelden van weleer, was: 'De Tour win je in bed.' Reden genoeg om de factor rust eens onder de loep te nemen, ook nu de Tour allang weer is afgelopen.

Jaren geleden begon ik aan de voorbereiding van mijn eerste (en enige) marathon. Degene die mij daarbij begeleidde, zei: 'Ik ga je eerst leren niet te veel te trainen en op tijd rust te nemen.' Zoetemelk won de tour omdat hij harder fietste dan de rest, en zelf moest ik toch ook de nodige kilometers maken om mijn rondje door New York te kunnen draven. Maar de boodschap is wel duidelijk: goede rust, je lichaam de tijd geven om te herstellen, is net zo belangrijk als trainen en slim koersen.

Een goed evenwicht

Rust, reinheid en regelmaat was jaren lang het devies voor ouders bij het opvoeden van hun kinderen. Deze wat rigide richtlijn is nu wel verlaten. Tegenwoordig is het advies om meer op het gevoel te doen, en de regels aan te passen aan het individuele kind. Want geen kind is gelijk. Een goed evenwicht tussen inspanning en rust is een belangrijke factor om gezond te blijven, maar ook hier geldt: niemand is gelijk. Geestelijke rust, afstand nemen van uw werk of de problemen en zorgen die u bezig houden is alle-

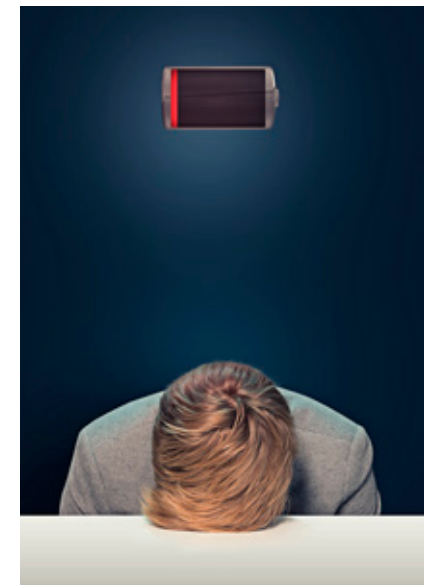
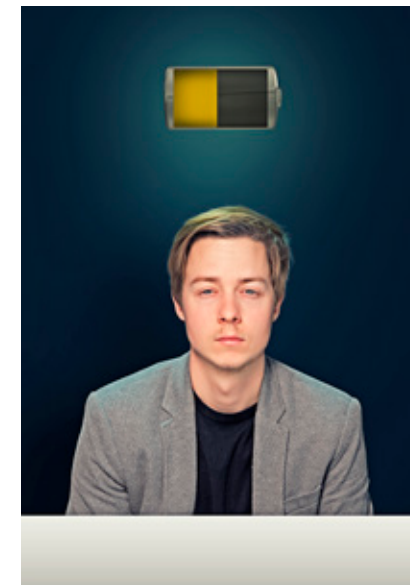
maal belangrijk. Maar rust kan juist ook gevonden worden in lichamelijke inspanning. Sporten, fietsen, hardlopen, wandelen en intensief bezig zijn met een hobby, het is allemaal heilzaam. Waarschijnlijk kunt u de lijst moeiteloos aanvullen met de bezigheden waarin juist u de rust vindt, om u later weer vol energie te storten op het oplossen van de problemen.

Spirituele activiteiten

Velen vinden rust in spirituele activiteiten: godsdienst, meditatie, yoga, mindfulness, en ga zo maar door. Toch weten we ook dat het leven soms zo zwaar en ingewikkeld kan zijn dat de nodige rust niet gevonden kan worden. Er zijn helaas veel mensen die te maken hebben met ernstige psychische problemen, zoals depressies en burn-out. De omstandigheden van het leven kunnen tegenzitten. Kom maar eens tot rust als u ontslagen wordt of geliefden verliest. De gedachte dat je alles kunt oplossen met rust en regelmaat is een overschatting van wat leefregels vermogen. Gelukkig is er een leger van hulpverleners op allerlei gebied om mensen bij te staan die met deze problemen te maken krijgen.

Slapen

Slapen is de ultieme vorm van rust en herstel. Ons bewustzijn wordt uitgeschakeld om het lichaam tot rust te laten komen. Dat uitgeschakelde bewustzijn is maar relatief. Ook in onze slaap zijn we actief, met alle avonturen die we in onze dromen meemaken. Soms plezierig, maar ook onaangenaam. Het schijnt dat dromen ons helpt om onze problemen te verwerken. Als je mensen stevast wakker maakt als het dromen begint, tijdens de zogenaamde remslaap, kan dat grote psychische problemen veroorzaken.



➤ Slapen is de ultieme vorm van rust en herstel

Hoeveel slaap een mens nodig heeft, verschilt individueel. De vroeger gehanteerde norm van acht uur per etmaal is voor de een maar net genoeg terwijl de ander met veel minder toe kan. De eerste uren van onze slaap lijken wel het belangrijkste te zijn in het bewerken van lichamelijk herstel.

Powernap?

Een veel gestelde vraag is of het doen van een dutje overdag, de zogenaamde powernap of het 'seniormoment' nuttig en verstandig is. Ook hier geldt dat dit verschilt per individu. Als u merkt

dat u er baat bij heeft, moet u het gewoon doen. Heeft u echter al problemen om 's avonds in slaap te komen, dan kunt u overdag beter iets anders gaan doen om nieuwe energie te krijgen. Een stukje wandelen kan wonderen doen. Samenvattend: rust en herstel zijn onmisbaar om gezond en fit door het leven te gaan. Het is belangrijk om er aandacht aan te besteden en te zoeken naar wat het best bij u past.

Bert Brinkman is gepensioneerd cardioloog.

Goede slaapomstandigheden

Lezenswaardige websites:

www.denk.nl/goede-slaapgewoonten
www.kempenhaaghe.nl/slaapstoornissen
www.optimalegezondheid.nl
www.gezondheidsnet.nl

Als slaap ons belangrijkste herstelmechanisme is, is het belangrijk te zorgen voor goede omstandigheden om te slapen. Alles wat u er zelf aan kunt doen om slaapstoornissen – waar veel mensen last van hebben – te voorkomen, is meegenomen. Ik noem een aantal maatregelen die u zelf kunt nemen.

- Hanteer een regelmatig dag- en nachtritme, met vaste tijden van slapen en opstaan.
- Zorg voor voldoende beweging en licht overdag.
- Zorg voor een goede slaapomgeving, die voldoende donker is, niet te warm of te koud. Beperk het geluid van buiten, zo nodig met oordopjes.
- Vermijd tv kijken of internetten in

de slaapkamer. Het tot kort voor het slapen gaan bezig zijn met tablet of smartphone maakt onze geest actief en belemmert het inslapen.

- Vermijd zware maaltijden en cafeïnehoudende dranken gedurende de laatste uren voor het slapen. Vermijd ook alcohol. Daardoor valt u wel sneller in slaap, maar het belemmert het doorslapen. De slaap is daardoor ook vaak oppervlakkiger en onrustig.
- Gebruik slaapmiddelen alleen als het echt niet anders kan. De kans op gewenning is groot. Gebruik deze middelen alleen in overleg met uw huisarts.



RUSTIG WENNEN

10

RUSTIG WENNEN
Bert Nab

bijbels gezien

Jack Frog/Shutterstock.com



‘Als een man pas een vrouw heeft getrouwd, hoeft hij niet onder de wapens te gaan of enige dienst in het leger te verrichten. Hij is een jaar lang vrijgesteld en mag thuisblijven om zijn vrouw gelukkig te maken’ (Deuteronomium 24:5).

Dat klinkt niet gek, een soort van tevoren opgenomen zwangerschapsverlof. Het zou immers maar zo kunnen dat het daarop uitloopt als je zoveel tijd hebt voor elkaar.

Huwelijksverlof

Stel je voor dat het mogelijk was om een soort huwelijksverlof op te nemen dat een jaar duurt. Het geeft je de gelegenheid om aan elkaars eigenaardigheden te wennen, zonder dat je werkstress of tijdsdruk ervaart. Je overlegt met elkaar over het huishouden, over hoe je de tube tandpasta uitknijpt, of je sokken in de wasmand moeten of over de verwarming mogen. Wie de afwas doet (of in de machine zet) en dergelijke. Je leert geleidelijk aan hoe netjes of slordig je partner is en hoe hij of zij het prettig vindt om behandeld te worden. Je kunt afspraken maken over een goede tijdsbesteding en aandacht voor elkaar. Het klinkt allemaal zo gek nog niet. Natuurlijk heeft deze maatregel ook te maken met de zorg voor nageslacht. Stel je voor dat de man meteen na zijn huwelijk het leger in zou gaan om vervolgens te sneuvelen in de strijd. Grote kans dat de vrouw vervolgens kinderloos zou achterblijven, een grote schande in die tijd. Het is dus zeker ook in die zin een praktische maatregel.

Goed geregeld

Zo waren er wel meer zaken die redelijk goed geregeld waren in die tijd. Zo mochten dagloners niet uitgebuit worden en moesten zij iedere dag hun loon ontvangen.

➤ De Israëlieten hadden een flink aantal zaken prima geregeld

Waarom? Omdat zij het al moeilijk genoeg hadden om de eindjes aan elkaar te knopen.

Als iemand die heel arm was bijvoorbeeld alleen nog maar zijn bovenkleding kon afstaan als onderpand, dan was degene die deze lening in ontvangst nam verplicht het kledingstuk in de avond weer terug te brengen. Dit om te voorkomen dat de arme persoon het 's nachts veel te koud zou krijgen.

Rechten in ere houden

De rechten van vreemdelingen en wezen moesten in ere gehouden worden, want de Israëlieten mochten vooral niet vergeten dat zij zelf ook ooit vreemdelingen waren geweest en zelfs slaven in Egypte. Gelukkig had de Heer hen bevrijd. Nu vroeg hij van hen hun kennis van die nare periode in goed buurmanschap om te zetten door alle mensen goed te behandelen. In de oogsttijd werd aan de maaiers en de druiventelers gevraagd om niet alles weg te nemen, zodat er ook iets overbleef voor de allerarmsten van de maatschappij. Vaak waren dat de vreemdelingen, weduwen en wezen. Ook zij hadden recht op een gevulde maag.

Leren van de Israëlieten

Natuurlijk kende ook deze maatschappij van het oude Israël haar eigen problemen en uitdagingen. Maar we kunnen niet ontkennen dat zij destijds een flink aantal zaken prima geregeld hadden. In onze huidige maatschappij, waar winst maken vaak voorop staat, de zorg voor de medemens achteruit holt en respect en waardering voor elkaar – met name voor buitenlanders – al helemaal ver te zoeken is, kunnen we nog het een en ander leren van de Israëlieten. Misschien geeft het wel een stuk minder stress en zouden we ervan tot rust komen.

11

bijbels gezien

SABBATSRUST:
EEN PALEIS IN DE TIJD
Henk Koning

SABBATSRUST: een paleis in de tijd

De beroemde Joodse theoloog Abraham Joshua Heschel lanceerde in de 50'er jaren van de vorige eeuw een schitterende omschrijving van de sabbat: 'een paleis in de tijd'. Een mooie benaming van een kwaliteitsgeschenk!

De mooiste geschenken die ik de laatste jaren ontvangen heb, hadden met tijd te maken, zoals cadeaubonnen voor een concert, een high tea, een uitstapje en een weekendje weg. Deze cadeaus zijn vooral waardevol omdat je er tijd in moet investeren. Het gaat dan vaak om 'quality time' met de ander. Een soortgelijk kwaliteitsgeschenk heeft God ons ook gegeven in de vorm van de sabbat. Elke week opnieuw nodigt hij ons uit om tot rust te komen. Verscheidene godsdiensten en zelfs koningshuizen kennen bijzondere plaatsen zoals tempels, mausolea, graftombes, heilige bergen of andere monumenten, die een cruciale rol spelen in adoratie en aanbidding van zo'n god of koning. Bij God gaat het niet om een materiële heilige plaats of een heilig gebouw, maar om heilige tijd. Een dag van rust. Een dag van ontmoeting en onthaasting. Een paleis in de tijd.

Antiek maar relevant

Er zijn weinig instellingen die zo oud zijn als de sabbat (meer dan drieduizend jaar) en die nog steeds zo actueel zijn. In Exodus 20:8-11 lezen we: 'Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag. Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, maar de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de Heer, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, en ook voor de vreemdelingen die bij u in de stad wonen. Want in zes dagen heeft de Heer de hemel en de aarde gemaakt, en de zee met alles wat er leeft, en op de zevende dag rustte hij. Daarom heeft de Heer de sabbat gezegend en heilig verklaard.'

Al in mijn kinderjaren bestond bij opvoeders een bijna heilig adagium: rust, reinheid en regelmaat. De rust

en regelmaat komen elke sabbat terug. De sabbat wordt wel 'de koningin van de week' genoemd. Die hoort bij een paleis in de tijd. Dit geschenk wordt aangeboden aan alle mensen: ouders, kinderen, personeel, bezoekende vreemdelingen en zelfs aan dieren ('uw vee').

God rust

Na de schepping 'rust' God ook zelf. In het Hebreeuws staat er letterlijk dat God 'sabbatte'. Dat betekent dat God ophield met zijn scheppingswerk. Hij staakte zijn werkzaamheden. Hij leunde als het ware achterover om van zijn creatie te genieten. Veelzeggend is dus dat de sabbat ook bij de scheppingsweek hoort. God laat daarmee zien dat er meer in het leven is dan werken. Je mag ook tijd nemen om van deze dag en van het (door jou of God) geschapene te genieten. De sabbat biedt een welkome remedie tegen twee uitersten: job-overschatting (werkverslaving) en vrijetijdstiranerie.

Sabbat en 24-uurseconomie

Als de sabbat al nuttig was en lucht bood aan hardwerkende agrariërs drieduizend jaar geleden, dan is de sabbat helemaal een enorme welvaart in onze tijd waarin mensen 24/7 beschikbaar en bereikbaar moeten zijn. De commercie, de 24-uurseconomie en sociale media geven de indruk dat de huidige



➤ De sabbat is een
ultiem rustmoment
om te reflecteren

mens non-stop beschikbaar moet zijn voor de talloze (elektronische) prikkels die hij kan en wil ontvangen. Veel van die prikkels hebben de notie van urgentie. Er 'moet' direct geantwoord worden. Alles moet altijd door kunnen gaan. De sabbat is daar een fantastische en zegenrijke remedie tegen. Een mens hoeft en kan niet 24/7 bereikbaar te zijn!

Daar heeft God al vanaf de schepping rekening mee gehouden. Niet het vertrouwen op een steeds maar doordraaiende economie biedt zekerheid voor de toekomst, maar juist een zorgzame en meelevende God. Hij gunt de mens rust. Tijd voor reflectie. Tijd voor je gezin en familie. Tijd voor geloofsbeleving. Tijd voor geloofsgenoten. Een rustpunt in de week. Een oase en paleis in een hectische tijd. De schepper van de sabbat biedt ons aan onze zorg bij hem neer te leggen (Matteüs 6:25-33) en elke sabbat rust te ervaren (Exodus 20:10). Niet alleen fysiek, maar ook spiritueel.

Sabbat en recreatiedrang

Een deel van de bevolking lijdt onder werk- en prestatiestress, maar anderen (soms dezelfde groep) lijden onder de drang (of dwang?) het huidige en soms harde werkklimaat te bestrijden met intensieve vormen van recreatie en entertainment. Van bridge diving en parachutespringen tot bergklimmen in de Himalaya. Vaak als respons op een monotone job of veeleisende baan. Het genieten gaat dan

gepaard met het werkwoord 'moeten'. Het werk wordt ingeruild voor intensief beleven in de hoop te recreëren. Natuurlijk worden dat geen uitrustvakanties of -weekenden. Deze vrijetijdsbeleving mag op z'n best gezond zijn voor het lichaam en mogelijk ook de gedachten verfrissen, maar biedt veelal geen spirituele ontplooiing. Dat maakt de sabbat zo uniek: deze dag geeft niet alleen een antwoord op werkstress, maar is ook een tegengif voor overdreven recreatieprestaties.

De sabbat is een ultiem rustmoment om te reflecteren en te onthaasten. De sabbat is niet alleen nuttig om weer fysieke energie op te doen, maar ook in onze haastmaatschappij hemelse rust en vrede te ervaren. En alvast iets te proeven van het beloofde koninkrijk van God, waarvan de sabbat een treffend symbool is.

Sabbat markeren

Om fysieke rust te ervaren en om mentaal afstand te nemen van dringende en urgente werkzaamheden is het belangrijk de sabbat te markeren. Bijvoorbeeld door het aansteken van kaarsen, een gezamenlijke feestelijke maaltijd, een gebed, schriftlezing of meditatie. De Joodse traditie leert ons mentaal ruimte te schenken in ons denken door te doen alsof al je noodzakelijke werk ook daadwerkelijk gedaan is! Focus daarna op de rust en adem de vrijheid. Verwelkom de koningin van de week in het paleis in de tijd. Shabbat shalom!



RUST EN DUURZAAMHEID
Marie Rahajaan

RUST & DUUR ZAAM HEID

14

groen!

Als ik dit schrijf, zit ik in een koffiebar in New York, de laatste stad van de Amerika *road trip* die ik deze zomer maak. In vier weken reden wij van Houston, Texas naar New York City, New York; een rit van bijna 4.500 kilometer.

Mijn voornaamste reden om Houston te bezoeken, was de Rothko Chapel. Deze tentoonstellingsruimte kwam tot stand in opdracht van het echtpaar John en Dominique Menil. In deze kapel hangen veertien werken van de schilder Mark Rothko, die hij speciaal hiervoor heeft gemaakt. De ruimte is zowel een kapel als een museum en stimuleert de vermenging van religie, kunst en architectuur. De perfecte plaats om tot rust te komen.

Báhn mi en tamales

Het contrast met de drukte in New York kan bijna niet groter zijn. Het aanbod van musea, theaters en bioscopen is overweldigend. Natuurlijk gaat dit niet alleen op voor kunst en cultuur, maar ook voor eten en drinken. Op elk uur van de dag kun je alles kopen waar je trek in hebt. Van Vietnamese *bánh mì* (belegde baguettes) en Amerikaanse hamburgers tot Mexicaanse *tamales* (hartige of zoete maïsdeegrolletjes). Een indrukwekkende verscheidenheid aan internationale maaltijden.

Aardbeien in november

In Nederland is dezelfde trend waar te nemen, hoewel we in vergelijking met New York ver achterlopen. Het duidelijkst is dit te zien aan het groenteaanbod in de supermarkten. Aardbeien zijn tegenwoordig ook in november te krijgen, maar zijn vaak lang niet zo lekker als in juli. Asperges zijn bijvoorbeeld op hun best in de periode van april tot juli. De aspergeteler bepaalt het einde van het seizoen en dat valt rond de langste dag van het jaar. Wanneer hij langer doorsteekt, kan dit in het daaropvolgende jaar een productievermindering opleveren.

Zeven jaar

Eenzelfde principe is ook terug te vinden in de Bijbel; hier spreekt men over het sabbatsjaar. In dit jaar moest een stuk land onbebouwd blijven. De gewassen die in deze periode vanzelf groeiden, waren primair bedoeld voor de armen, vreemden en dieren. In Leviticus 25:3-4 wordt dit als volgt beschreven: 'Zes jaar achtereenvolgens mogen jullie je land inzaaien, je wijngaard snoeien en de oogst binnenhalen. Maar het zevende jaar moeten jullie het land laten rusten. Het is een sabbatsjaar dat aan de Heer gewijd is. Je mag dan je land niet inzaaien, je wijngaarden niet snoeien.'

Hiermee wordt in mijn optiek gerefereerd aan het duurzaam omgaan met de natuur. Het is belangrijk om voor jezelf rust en ontspanning in acht te nemen, door bijvoorbeeld op vakantie te gaan. Daarnaast moeten we niet vergeten als maatschappij verantwoordelijk om te gaan met Moeder Natuur door haar van tijd van tijd ook rust te gunnen. En misschien maar geen aardbeien of asperges te eten in november.

➤ Gun Moeder
Natuur van tijd tot
tijd ook rust

Ruud Morijn Photographer/Shutterstock.com



Laurin Rinder/Shutterstock.com

15

dialog

➤ God maakte Jeremia sterk en krachtig

Jeremia was een profeet van God in het oude Israël. Hij leefde en werkte onder uiterst moeilijke omstandigheden. Jeremia vertelde dat het volk zou worden weggevoerd naar Babel. Niemand geloofde zijn waarschuwingen. De mensen verbrandden de boekrol die hij, in opdracht van God, had volgeschreven. Ze zetten hem gevangen, dwongen hem om naar Egypte te gaan, en nog veel meer. Maar Jeremia bleef God trouw ondanks alles.

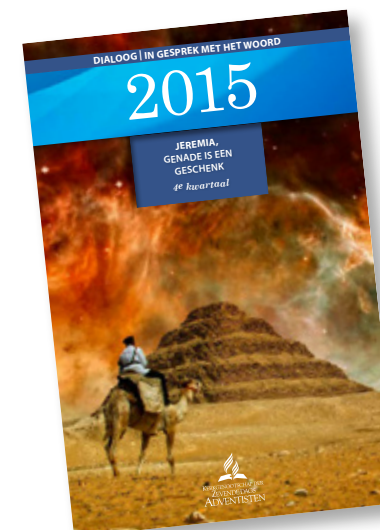
Hoeveel rust kan een mens hebben in moeilijke omstandigheden? We vinden het niet vreemd dat mensen bang en boos zijn als het leven tegenzit. Dat zij gewoon opgeven, of zelfs op de vlucht slaan voor hun vijanden. Het is verbazingwekkend dat Jeremia door bleef gaan ondanks alles wat er gebeurde. Jeremia had een vreemd soort rust over zich.

Ontmoeting met God

Maar waarom ging Jeremia door? Jeremia 1:11-18 vertelt dat Jeremia een ontmoeting met God had. In die ontmoeting liet God hem dingen zien die betrekking hadden op de toekomst. Uiteindelijk zei God tegen Jeremia dat hij hem sterk en krachtig zou maken. Vanuit die kracht kon Jeremia zich positief blijven inzetten. Zijn woorden van



Het boekje *Dialog* is een halfjaarlijkse uitgave. **Jeremia** is het onderwerp van het komende kwartaal. *Dialog* is te bestellen via www.adventist.nl. Prijs € 17,50 inclusief verzendkosten.



genezing in Jeremia 17:14 raken ons zelfs vandaag nog: 'Heer, maak mij beter, zodat ik weer gezond ben. Red mij, zodat ik veilig ben. Dan kan ik u danken.' Dat geldt ook voor zijn woorden van hoop, zoals in Jeremia 29:10-14 waarin de Heer zegt: 'Ik zal ervoor zorgen dat het weer goed met jullie gaat.'

Op God vertrouwen

En dat is nu precies het bijzondere aan mensen die op God vertrouwen. Ze krijgen een kracht die voor andere mensen niet te begrijpen is. Ze zijn in staat om door te zetten, waar anderen ophouden. Ze kunnen positieve dingen zien in moeilijke omstandigheden, omdat God hun kracht geeft. Door die kracht hebben ze een diepe, interne rust. Die rust kun je alleen ervaren als je God in je hart draagt. Jeremia 12:3 zegt: 'Heer, u kent mij, u weet hoe ik leef en hoe ik van binnen ben.' Die wetenschap geeft ons ook vandaag rust.

ECHTE RUST

ECHTE RUST BETER GELOVEN
DAN VAKANTIE VIEREN

Tom de Bruin

Toen ik dit schreef, was ik gisteren nog in de Verenigde Staten. Ik was hard toe aan wat rust na een jaar hard werken. Samen met mijn vrouw twee weken toeren door Texas en omstreken. Dat was erg ontspannend en heerlijk rustig.

Amerika is een erg christelijk land. Er gaat geen mijl voorbij zonder dat je iets christelijks ziet. Grote kerken. Winkeliers die jubileren en God bedanken voor hun klanten. Zelfgemaakte borden in de weilanden om christelijk te reageren op het huidige regeringsbeleid. En honderden grote reclameborden met teksten uit de Bijbel erop.

Een aansprekende tekst

Hoewel ik persoonlijk erg veel van de Bijbel houd, werden die teksten op een gegeven moment wel erg saai. Waarom? Er was een tekort aan variëteit. Ik heb wel een paar honderd borden gezien, maar de verschillende teksten kan ik op twee handen tellen. Als ik zo'n bord zou ontwerpen, zou ik kiezen voor een wat minder bekende tekst die eruit springt en opvalt.

Ook al werden de teksten op een gegeven moment saai, één tekst sprak me elke keer weer aan. Deze woorden van Jezus gaan over rust, en dat kon ik wel goed gebruiken op dat moment in mijn leven. Jezus zegt: 'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht' (Matteüs 11:28–30).

Echte rust

Ik zat daar in Texas om uit te rusten van mijn drukke leven, maar eigenlijk is een vakantie niet de echte rust die Jezus bedoelt. Jezus bedoelt met rust heel wat anders. Niet lekker luieren aan het strand, of toeren op de snelwegen van een ver gelegen land. Rusten heeft voor Jezus niets te maken met wat je doet, maar juist met wie je bent. Ik snap wel wat Jezus bedoelt. 's Nachts lig ik vaak te draaien en te draaien, onrustig nadenkend over de afgelopen dagen of juist over wat nog gaat komen. Me zorgen makend over dingen. Heel veel dingen.

Zorgen van je bord

Uit onderzoek blijkt dat negen van de tien dingen waarover we ons zorgen maken, ongegrond zijn: vier gebeuren toch nooit, drie gaan over het verleden, een gaat over mogelijke ziekten die je niet krijgt, en een gaat over dingen die niets uitmaken. Dat betekent dat 90 procent van mijn gewoel in bed onnodig is. Ik denk dat Jezus het heeft over die 90 procent, en misschien wel over de hele honderd procent. Het geloof geeft je namelijk de mogelijkheden om beter om te gaan met die onrust. Als je gelooft weet je namelijk dat God je leven leidt, dus je hoeft je minder zorgen te maken om al die dingen die weleens zouden kunnen gebeuren. Je weet ook dat je vergeven bent voor alle misstappen uit het verleden, dus die zorgen kunnen ook van je bord. En je weet dat je rust kan geven als je het nodig hebt.

➤ Het geloof helpt
je beter om te
gaan met onrust

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

WAAR MAAKT U ZICH ZORGEN OVER?
Jeroen Tuinstra

waar maakt u zich zorgen over?

Eten, drinken en kleding. Vandaag de dag zouden we daar nog 'een dak boven ons hoofd' aan toevoegen. Het zijn de basisbehoeften van een mens. En Jezus lijkt hier te zeggen dat zijn volgelingen zich hier geen zorgen over moeten maken. Leg dat maar eens uit aan de hongerige Soedanese christenen, aan de duizenden verdronken bootvluchtelingen in de Middellandse Zee of aan de Syrische christenen in de vluchtelingenkampen. De laatste zin in dit Bijbelgedeelte laat zien wat Jezus eigenlijk bedoelt: je hebt het al moeilijk genoeg met vandaag. Hij doet deze uitspraken in de context van prioriteiten stellen en keuzes maken tussen Gods nieuwe wereld en het nastreven van rijkdom. Jezus stelt eigenlijk iedere keer de vraag: 'Waar maak je je zorgen over?' of: 'Waar houd je je mee bezig?' Jezus spreekt hier niet over

de basisbehoeften, hij spreekt hier over je zorgen maken over méér in plaats van over voldoende. Zie ik er wel goed uit, waar is die volgende leuke koffietent ook alweer en zal dit restaurant wel bevallen? Eruit willen zien als koning Salomo in plaats van op een manier die je je kunt veroorloven. Je zorgen maken over je eigen eten, drinken en kleding in plaats van over eten, drinken en kleding van je naaste. Want dat laatste is Gods nieuwe wereld: een wereld van sjaloom, vrede en rust door elkaar te helpen en genoeg te nemen met genoeg.

1 Denkt u dat Jezus in dit bijbelgedeelte spreekt over alle zorgen die we ons maar kunnen maken? Of heeft hij het hier over specifieke zorgen? Welke zijn dat, in uw eigen woorden?

2 Waar maakte u zich de laatste keer zorgen over? Waar lag op dat moment uw prioriteit?

3 Denkt u dat er een relatie is tussen rust ervaren en genoeg nemen met genoeg? Wat is voor u genoeg of voldoende? Maakt u zich daar wel eens zorgen over?

Website

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

**Voorbede**

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



Reinder Bruinsma

Kort gebed

Heer, help mij rust te vinden, ondanks alles wat de wereld (en ook mijzelf) voortdurend onrustig maakt. Laat mij beseffen dat u de ultieme bron van rust bent.

Amen.



ROEST

ROEST
Rudy Dingjan

Toen we een andere bus vonden, die onze 13-jarige Transporter moest vervangen, hadden we voor de financiering van dat nieuwe vervoermiddel nog een bankrekening achter de hand. Alleen hadden we er al jaren niets meer mee gedaan. Deze rekening was nog wel zo recent, dat ze volledig via internet werkte.

Wat je niet gebruikt, takelt af

Die rekening wilden we dus aanspreken. Ondertussen had ik een andere computer. Toen ik wilde inloggen, kwam ik daardoor niet automatisch bij mijn account terecht. Ik moest eerst mijn gebruikersnaam invoeren. Eh ..., welke had ik hier ook alweer voor gekozen?

Gebruikersnaam en wachtwoord

Tien jaar geleden had je me er midden in de nacht om kunnen vragen. Er was me toen verteld dat het veiliger was om die gegevens nergens te noteren. Dat hoefde ook niet, want met deze rekening deed ik zaken op de automatische piloot. Maar ik was al jaren niet meer op deze banksite geweest. Sindsdien had ik zoveel verschillende registraties geopend bij allerlei soorten loketten en bedrijven, dat ik niet meer wist welke gebruikersnaam bij dit account hoorde. Ik probeerde er eentje. Als 'ie niet goed was, zou het programma me dat wel vertel-

len. Mis. Ik kon zonder problemen elke gebruikersnaam invoeren. Hij werd pas op echtheid gecontroleerd aan de hand van het wachtwoord. Ellende! Bij die rekening had ik elk half jaar mijn wachtwoord moeten veranderen. Welke versie van mijn reeks aan wachtwoorden was het laatst aan de beurt geweest? Verwoed probeerde ik allerlei combinaties van gebruikersnamen en wachtwoorden uit. Telkens opnieuw verscheen dat irriterende zinnetje op het scherm: 'Gebruikersnaam en wachtwoord komen niet overeen.' Geheel tegen mijn hang naar zelfstandigheid in, heb ik uiteindelijk de telefoon moeten pakken en allerlei persoonlijke vragen moeten beantwoorden om bij ons eigen geld te kunnen.

Geen permanente pauze

De titel van deze Tenslotte slaat niet op de vergankelijke staat van ons vervoermiddel, maar grijpt terug op de uitdrukking 'rust roest'. Of je het nu hebt over bankproto-

collen, vaardigheden, je stem of gebruiksvoorwerpen: wat je niet gebruikt, takelt af. Zelfs een huis. Jezus en zijn halfbroer Jakobus waarschuwen ervoor dat aardse schatten die je opslaat, die dus niks liggen te doen, het gevaar lopen dat ze zullen wegroesten (Matteüs 6:19,20; Jakobus 5:2,3). In de gelijkenissen over de talenten en de drachmen was de heer niet te spreken over de dienaar die zijn schat in de grond verstopt had (Matteüs 25:14-30; Lucas 19:11-28). De Bijbel maakt duidelijk dat we regelmatig op adem mogen – of zelfs moeten – komen. Maar sla niet door, want anders bijt de roest om zich heen. Niets is tot aanhoudende ijdelheid of een permanente pauze geschapen. De doden rusten in vrede, maar niet eindeloos. Ze zullen opstaan. God heeft rust geschapen om ons daarna weer de mogelijkheid voor actie te geven.



‘Onze lieve Heer
heeft vreemde
kostgangers.’

-Spreekwoord

Daar kunt u meer over
lezen in het volgende
nummer van **Contact**.

Houd uw brievenbus in de gaten!

Contact

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

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



ESDA België

Adres Ernest Allardstraat 11,
1000 Brussel
Telefoon 02-5113680
ING Bank BE47 3100 1698 4180

GRATIS Download
Contact Magazine



ESDA Instituut ONLINE
Bijbellessen Online

