

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

Contact

Contact
70 jaar
in 2021



ONDERSTE BOVENSTE

- 02 Redactioneel De wereld op z'n kop
- 03 Overdenking Omgekeerd
- 04 Bijbels gezien Jezus keert het ondersteboven
- 06 Dialoog Rust vinden in Christus
- 08 Relaties Als het zorgen je te veel wordt
- 09 Recept Tarte tatin
- 10 Medisch Optische illusie
- 12 Verdieping Ondersteboven
- 14 Uitstappen Smartphonefotografie
- 16 Voedsel voor de geest Geloof zonder wonderen
- 18 Groen! De ruggengraat van een duurzaam klimaatstelsel
- 19 Ten slotte Bovensteonder

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 België** Jeroen Tuinstra,
Gezellenstraat 12-1, 1030 Schaarbeek **Hoofredacteur** Lydia Lijkendijk **Redactiesecretaris** Joanne Balk-Geerlings
Redactie Tom de Bruin, Jacob Engelgeer, Rudy Dingjan, Jeroen Tuinstra en Nelske Verbaas **Vaste medewerkers** Reinder Bruinsma - emeritus predikant
en schrijver, Marie Rahajaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo **ISSN** 2542-548X **Vormgeving** Paul de Bruin - Limelight Design Studio
Foto omslag Andy Dean Photography/Shutterstock.com **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 2300 ex.

Het woord 'ondersteboven' suggereert al snel dat iets of iemand op z'n kop hangt. Een hoogst onaantrekkelijke positie als je het mij vraagt, maar ik ben dan ook niet zo atletisch aangelegd. Ambities om mezelf te ontwikkelen als trapezekunstenaar had ik nooit, en dat is echt beter voor iedereen. Kunst- en vliegwerk in mijn eigen vakgebied daarentegen, daar ben ik wél bedreven in. Ik kan deadlines halen, nachten doorhalen en briljante zinnen produceren, maar daar is niemand ondersteboven van. Of misschien toch een enkeling, en dat is best fijn.

Hier in huis woont een klein dikkerdje op vier pootjes dat beslist geen deadlines haalt of zinnen produceert. Zij laat bij voortduring een eenlettergrepig woord horen, dat officieel te boek staat als 'mauw', maar klinkt als 'mam'. Toen het kind op kamers ging, bleef het geluid zo hangen. Het duurde even voor ik doorhad dat kind en kat hetzelfde geluid voortbrachten. Een heel effectief geluid, want het zorgt ervoor dat ik in actie kom. Als in: voedsel aanleveren (resp. tosti's en brokjes), facilitaire diensten verlenen (resp. schoenen/sleutels helpen zoeken en dekentjes recht leggen zodat je daar als kat lekker op kunt liggen knorren) of onheil afwenden (resp. vogelspinnen opruimen en eerste hulp verlenen als je jezelf in een plastic zak hebt gewurmd waar je niet meer uitkomt). Enfin.

Af en toe vaart er iets in het kleine katje. Waar het vandaan komt, je weet het niet, katten zijn ondoorgroen-delijke wezens. Het kan

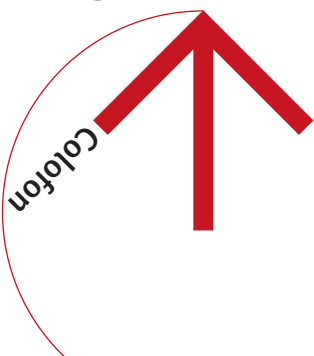
maar zo zijn dat zij ineens besluit dat ze de trap moet verdedigen, of een eetkamerstoel. Dat kan echt het beste als je er ondersteboven aan gaat hangen, vindt zij, met je kop naar beneden. En wie nietsvermoedend langsloopt, krijgt een klets met een pootje. Poes is wél atletisch; als ze aan drie pootjes hangt, heeft ze er een vrij om fratsen mee uit te halen zonder dat ze naar beneden stort. Dat ik daar ontzettend om moet lachen, helpt natuurlijk niet bij de opvoeding. Hoewel daar, kunnen we veilig stellen, al niets meer aan te verprutsen valt. 'Ik heb mezelf opgevoed', verkondigt het kind aan wie het horen wil, terugblikkend op haar jeugd. Ik denk dat die kat ongeveer dezelfde terugblik op haar jeugd zou geven, zou je het haar vragen. Jezelf opvoeden, dat is de wereld op z'n kop.

Wat er nog meer ondersteboven hangt of op z'n kop staat, kun je lezen in dit nummer van **Contact**. Veel plezier en een fijne zomer. Tot in september!



*De wereld
op z'n kop*

DE WERELD
OP Z'N KOP
Lydia Lijkendijk



In 1889 werd de vergissing gemaakt. En sindsdien is het een nationale heerlijkheid die niet binnen de landsgrenzen is gebleven. De tarte tatin is een ondersteboven gebakken gerecht.

Een appeltaart op z'n kop in een laagje van gekaramelliseerde suiker, dat is de tarte tatin. Per ongeluk door een van de zussen Stéphanie of Caroline Tatin gemaakt. Want één van de twee legde eerst de appels met suiker in de taartvorm en daarna pas het deeg. Wellicht in de haast van de hotelbezigheden ging het 'mis'. Beide dames runden het hotel Tatin in het dorpje Lamotte-Beuvron, midden Frankrijk.

Beroemd

Inmiddels is de taart beroemd en is het recept uitgebreid met andere fruit- en zelfs groentensoorten. Ook ik heb hem uitgeprobeerd, maar het werd een enorme plakboel die alleen met een houten lepel uit de vorm te krijgen was. Ik kon hem met goed fatsoen niet aan de visite voorzetten. Wat op zich totaal geen probleem was voor de niet-visite. Inmiddels heb ik er een variant op gevonden. Op z'n kop gebakken. En heel uit de vorm. Ander deeg doet soms wonderen.

Jona

Ondersteboven hoeft dus lang niet altijd verkeerd uit te pakken. Dat ondervond ook Jona. Hij kreeg van God de opdracht om naar Nineve te gaan en de bevolking aldaar te waarschuwen voor Gods oordeel. 'Nog veertig dagen, en Nineve wordt ondersteboven gekeerd!' Jona 3:4 (NBG). Nu was Nineve een Assyrische stad en Assyriërs waren geen vrienden van het volk waar Jona toe behoorde. De opdracht leek dan ook niet zonder gevaar te zijn. Toch weerhield dāt Jona niet zozeer, maar wel het idee dat de vijanden zich zouden kunnen bekeren waardoor God hen zou vergeven. Zo blijkt uit Jona 4:2. Hij vluchtte zo ver mogelijk weg voor zijn opdracht en ging met een handelsboot richting Tarsis. Maar onderweg kwam het schip

in de problemen door een storm en werd Jona als de oorzaak aangewezen. Met tegenzin gaven de zeelui gehoor aan de suggestie van Jona om hem maar overboord te gooien. De storm ging acuut liggen en in plaats van te verdrinken werd Jona gered doordat een grote vis hem opslokte. In de buik van de vis bad Jona tot God om hem te bedanken. Wellicht viel het kwartje toen en begreep hij wat het betekent om gered te worden. Want toen hij weer op het droge was, vervolgde hij zijn weg naar Nineve. Maar nadat hij daar de boodschap van God gebracht had, ging hij toch zitten wachten op het spektakel.

Ondersteboven

In het Hebreeuws kan het woord *hafach* voor 'ondersteboven keren' zeker betekenen dat de stad verwoest zou worden. Maar het kan ook 'omgekeerd' betekenen, en zelfs békeerd. De bewoners van Nineve bleken zo ondersteboven van de boodschap, dat ze het vanaf toen helemaal anders wilden gaan doen. Ze geloofden elk woord en ze geloofden God. Ze braken met het onrecht en gingen anders leven. Ze keerden zich om én af van de leefstijl die ze hadden. Wat Jona eigenlijk wel had gedacht, gebeurde ook daadwerkelijk. 'Het is de Heer die redt!'



margouillat photo/
Shutterstock.com

JEZUS KEERT HET
ONDERSTEBOVEN
Reinder Bruinsma

'De Heer is waarlijk opgestaan', klonk het destijds in Jeruzalem. Maar hoeveel mensen geloven dat nog echt? 'Je moet dat natuurlijk niet letterlijk nemen', zeggen veel theologen, 'maar het verhaal is wel een mooie inspiratiebron. Je kunt je eraan optrekken en het herinnert je er steeds aan dat je altijd weer een nieuw begin kunt maken.' De apostel Paulus denkt daar heel anders over!

Hoe Paulus tegen de opstanding aankijkt, lezen we in 1 Korintiërs 15. Met een symbolische voorstelling kom je niet weg, vindt hij. Want als Jezus niet echt verrezen is, dan is er straks ook geen opstanding voor ons en dan stelt het evangelie helemaal niets voor. Geloof in de opstanding van Christus is cruciaal. Je kunt geen *levend* geloof hebben als je niet meer hebt dan een *dode* Jezus.

Aan het denken

Er zijn geen harde bewijzen voor Jezus' opstanding, maar er is wel een aantal dingen dat ons aan het denken zet. Er was een leeg graf en daar was geen verklaring voor. Er waren daarna verschijningen. En



*De opstanding vergt
een geloofssprong*

vreemd genoeg hielden die na een paar weken weer op. Gewoonlijk worden vreemde verhalen steeds mooier en ingewikkelder, en zeggen steeds meer mensen dat ze iets hebben gezien. Waarom stopten Jezus' verschijningen zo abrupt? Omdat het bijbelverhaal kennelijk klopt. Na veertig dagen verliet Jezus de aarde.

Het sterkste argument voor de opstanding is het ontstaan van de kerk. Toen Jezus stierf, liet hij een groepje gedemotiveerde mensen achter die niet meer wisten waar ze het moesten zoeken. Maar diezelfde mensen werden kort daarop bezielende leiders. Er moet dus wel iets heel bijzonders zijn gebeurd. Inderdaad: hun Heer was opgestaan uit de dood. Zelfs de halfbroers van Jezus veranderden van sceptici in gelovigen. Een van hen, Jakobus, werd zelfs de leider van de kerk in Jeruzalem.



J.J. van Ginke/Shutterstock.com

*Jezus keert het
ondersteboven*

Draagwijdte begrijpen

Maar nogmaals: er is geen absoluut bewijs. Er is geen ooggetuigeverslag van het moment van de opstanding. Er hing geen camera om het graf in de gaten te houden en we hebben dus geen videobeelden. *De opstanding vergt een geloofssprong.* Maar, zegt Paulus, die sprong moet je wél maken. En het is niet alleen van belang dat we in de opstanding geloven, maar ook dat we de draagwijdte ervan begrijpen.

Tijdens zijn werk op aarde heeft Jezus enkele keren mensen teruggebracht tot leven. En ook van de profeten en apostelen wordt dat vermeld. De opwekking van Jezus' vriend Lazarus is misschien wel het beste voorbeeld. Het wordt tot in detail beschreven: Het lichaam van Lazarus was al aan het ontbinden. Maar de opstanding van Jezus is daarmee niet te vergelijken. Lazarus is immers – misschien na 30 of 40 jaar – weer opnieuw gestorven. *Maar Jezus leeft in eeuwigheid!*

Andere wending

Wat op die gedenkwaardige opstandingsmorgen gebeurde, is radicaler dan wij we ons kunnen voorstellen. Jezus rekende radicaal af met de dood en de dingen werden volledig ondersteboven gekeerd. Hier kreeg de geschiedenis definitief een andere wending. Vanuit de dood stapte Jezus in het leven. En daardoor kwam het echte leven ook binnen ons bereik. Alles wordt door de verrijzenis van Jezus ondersteboven gekeerd! Wanhoop wordt hoop en verdriet verandert in vreugde. Door het geloof in Jezus' opstanding verandert het zwarte van de dood in het groen van het leven.

Het is veelzeggend dat Jezus zich na zijn opstanding alleen liet zien aan zijn volgelingen. Hij verscheen aan mensen die hem al kenden. Zij hadden veel gebrekkige ideeën over hem; sommigen van hen hadden hem zelfs verloochend. Ze hadden alle moed verloren. Maar ze stonden open voor het wonder. En toen hij aan hen verscheen, geloofden ze. Ja, bij sommigen van hen duurde het even, maar toen herkenden ze hun Heer – ook al was er sprake van aarzeling.

Nieuw leven

De Heer komt naar zijn mensen toe. Ook naar ons; degenen die hem al kennen maar misschien aarzelen in ons geloof. Hij strekt zijn handen naar ons uit. Hij zegt: 'Ik ben het. Ik ben de Verrezene. En omdat ik de Verrezene ben wordt alles anders.'

Wat gebeurt er als we sterven?

Is er een leven hierna? En zo ja, hoe ziet dat er dan uit?

Schrijver Reinder Bruinsma vraagt zich af wat er met ons gebeurt als we sterven. In zijn boek *Ik heb een toekomst* *Over dood, opstanding en eeuwig leven* probeert hij eerlijke, bijbels gefundeerde antwoorden te geven op deze en verwante vragen. Het uitgangspunt is de opstanding van Jezus Christus. We kunnen inderdaad geloven dat Jezus uit de dood verrees en de dood voor ons allemaal heeft overwonnen. Hiervoor voert Bruinsma een aantal solide argumenten aan. De zekerheid van het eeuwige leven is daarmee binnen ons bereik.



Dit boek, het 5e deel uit de serie *Adventistische Perspectieven*, is verkrijgbaar via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs excl. verzendkosten € 12,95.

Degenen die ons lief waren, en die we kwijt geraakt zijn, zijn we niet voor altijd kwijt. Want Christus keert alles ondersteboven. Voor ieder van ons geldt dat ons leven nu nog eindig is. Maar het nieuwe leven van Jezus garandeert dat er straks ook voor ons nieuw leven is.

*'Ik ben het.
Ik ben de Verrezene.
En omdat ik
de Verrezene ben
wordt alles anders.'*



Nog meer

Er is echter nog meer. Ook nu al is er een nieuwe manier van in de wereld staan. Ook nu al is door Jezus' opstanding onze levensoriëntatie veranderd. Op de een of andere manier zijn we nu al van de dood overgegaan tot het leven. De goddelijke kracht die op die derde dag de banden van de dood verbrak, is ook nu voor ons al een realiteit.

De dichter Jan Engelman zei het zo:

*'Geen mens is zo melaats en klein
die hier niet kan genezen,
want alle woorden worden rein
en ieder ijdel woord een schijn
als Christus is verzezen!'*

RUST VINDEN
IN CHRISTUS
Jacob Engelgeer

Rust vinden in Christus

Veel mensen voelen zich gestrest en zijn onrustig. De samenleving vraagt immers veel van je. Je moet steeds maar weer presteren en jezelf bewijzen, zowel op je werk als op school. Het liefst moet je uitblinken, scoren en laten zien hoe bekwaam je bent. Daarnaast vraagt je privéleven ook het nodige. De kinderen moeten het leukste verjaardagsfeestje krijgen en het huis moet tiptop in orde zijn. Je wilt niet onderdoen voor anderen en voordat je het weet ga je onder grote druk gebukt.

Ondanks alle technologie en wetenschappelijke vooruitgang is het dagelijks leven er niet rustiger op geworden. We hebben een wasmachine, een vaatwasser, een combimagnetron, een computer, een smartphone en zouden tijd in overvloed moeten hebben. Het tegenovergestelde lijkt het geval: we komen vaak tijd tekort.

Drukker dan ooit

Als gevolg van de wereldwijde pandemie reizen we aanzienlijk minder. Dat zou ons tijd moeten opleveren. Dat geldt wellicht voor reistijd, maar de tijd die we hebben vullen we op met online vergaderingen, webinars en trainingen. We hebben het drukker dan ooit. Het is dan ook niet voor niets dat er inmiddels wordt gesproken van 'schermvermoeidheid'.

AnnaTamilia/
Shutterstock.com



→ Rust is een
scheppingsdaad
van God

Via diverse media zijn we tot laat in de avond met anderen in contact. We blijven koortsachtig bezig en schijnen meer uren te draaien dan ooit daarvóór. Hoeveel werk we ook verzetten, er is altijd nog meer te doen. We lijken nooit tijd genoeg te hebben en lopen grote kans zowel fysiek als mentaal uitgeput te raken.

Sabbatsrust

Om te voorkomen dat we onder de druk van de prestatie maatschappij bezwijken, moeten we leren te onthaasten en te ontmoeten. Het is van belang om tijd te maken en rust te vinden voor onze relatie met God, onszelf, anderen en de natuur. Wat een zegen dat God al bij de schepping een rustdag in het leven heeft geroepen. Rust is een scheppingsdaad van God.

Zonder rust(dag) draai je door. Al onze inspanningen kunnen alleen maar vruchtbaar zijn als we onze accu regelmatig opladen. De bekende Amerikaanse zangeres Katy Perry schijnt eens te hebben

verzucht: 'Ik wilde dat er zoiets als 'sabbat' bestond. Een dag van echte rust.' Nou, die dag is er dus! Als we geregeld tot rust komen bij God, vieren we sabbat in optima forma. De opdracht van God aan de mensen om de aarde te bewerken en te bewaren (Genesis 2:15), komt ná de instelling van de sabbat(srust). Het is duidelijk waar Gods prioriteit ligt!

Kom naar mij

Ook al realiseer je je het belang van rust en ontspanning, soms zijn er redenen waardoor je je toch onrustig voelt en maar niet tot rust kunt komen. Het blijft maar malen in je hoofd en 's avonds kun je niet in slaap komen. Voor elk van ons is de aanleiding weer anders. Dat kan met je werk te maken hebben of met je studie, je relatie of vriendschap, je thuissituatie of nare gebeurtenissen die zich afspelen in de samenleving. Juist in dat soort situaties is rust van groot belang.

Het mooie van een relatie met Jezus is, dat je altijd bij hem terecht kunt. Jezus leert ons immers 'Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven' (Matteüs 11:28-30). Jezus is zich bewust van de zwaarte van het leven. Hij biedt je aan je last bij hem te leggen. Hij weet immers wat je doormaakt en hij kan je helpen. Je kunt er altijd mee terecht bij hem. Hij geeft je ware rust.

Ultieme rust

Jezus' belofte ons rust te geven, is niet aan tijd gebonden. Zijn belofte geldt zolang er leven is op aarde. Hij laat ons immers weten dat hij met ons zal zijn 'alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld' (Matteüs 28:20). Die voltooiing zal plaatsvinden bij de wederkomst van Christus, het hoogtepunt van onze hoop en ons verlangen naar rust. In zijn nabijheid vinden we ultieme rust.

Scan mij



Dialoog

Het 3^e kwartaal van het boekje *Dialoog* is gewijd aan het thema *Rust vinden in Christus*.

Dialoog is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk.

Bestel *Dialoog* via

www.servicecentrum-adventist.nl.

Prijs excl. verzendkosten € 14,50.

DIALOOG | IN GESPREK MET HET WOORD

2021



Rust vinden
in Christus

De Kerkraad



ALS HET ZORGEN JE TE VEEL WORDT

Glenn Ripassa

Een veelgestelde vraag van mantelzorgers is: 'Hoe kan ik tijd voor mezelf vrijmaken als de ander mij nodig heeft?' Voor jezelf zorgen houdt in dat je tijd, energie en geld besteedt om ervoor te zorgen dat je zelf weer opgeladen wordt om er echt voor de ander te zijn.

Als mensen je vragen of ze je kunnen helpen, hoe vaak antwoord je dan: 'Dank je, maar het gaat prima'? Als mantelzorger ben je zo gewend om hulp te bieden, dat om hulp vragen vaak niet eens in je opkomt. Anderen zien jouw inspanningen en willen op hun manier een bijdrage leveren.

Hulp aanvaarden

Stel een lijst op van zaken waarmee anderen jou kunnen helpen. Iemand kan bijvoorbeeld een keer in de week op je geliefde passen terwijl jij iets voor jezelf doet. Een buurtgenoot zou bijvoorbeeld de tuin kunnen doen of de wekelijkse boodschappen. Wanneer je de taken opsplijt in kleine opdrachten, is het gemakkelijker voor mensen om te helpen. En mensen willen jou helpen. Het is aan jou om ze te vertellen hoe.

Gezond blijven

Lichaamsbeweging bevordert een betere slaap, vermindert spanning en depressie en verhoogt de energie en alertheid. Ga op zoek naar activiteiten die jij leuk vindt en probeer daar een maatje voor te vinden, zodat het ook gezellig is.

Leer van je emoties

Je emoties zijn boodschappen waar je naar moet luisteren; ze bestaan met een reden. Zelfs als ze negatief of pijnlijk zijn, zijn je gevoelens nuttige hulpmiddelen om te begrijpen wat er met je gebeurt. De zorg voor iemand kan verschillende gevoelens en emotionele reacties oproepen. Het is belangrijk om te begrijpen dat al je emoties, positief of negatief, er mogen zijn. Enkele veel voorkomende emoties die je als mantelzorger kunt ervaren zijn angst, depressie, boosheid, frustratie en verdriet.

*Als het zorgen
je te veel wordt*

Ondersteboven

Wanneer je merkt dat je emoties intens zijn, kan dat het volgende betekenen:

- je moet een verandering aanbrengen in de vorm van mantelzorg
- je rouwt om een verlies en/of
- je ervaart verhoogde stress.

Zorgen voor een ander kan je hele leven ondersteboven keren. Je doet het met liefde omdat je van de ander houdt. Echter, het is ook van belang om jezelf staande te houden. Als je moe bent, kun je om hulp vragen en tijd voor jezelf nemen. Maar alleen God kan voor echte rust zorgen.

Rust

Jezus belooft dat hij rust en verfrissing zal brengen aan de vermoeiden. Hij 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). Dus terwijl wij rusten in Gods aanwezigheid, is hij trouw in het bijvullen van onze energievoorraad. Hij geeft ons kracht om de uitdagingen van elke dag aan te gaan.

Bron:

vrije vertaling naar
Adventist Review,
self-care for caregivers

Appeltaart op zijn kop

TARTE TATIN:
APPELTAART OP
ZIJN KOP

Joanne Balk

6
recept

Ingrediënten en benodigdheden:

- ± 6 niet te zoete appels
- 50 gr. boter
- 150 gr. fijne kristalsuiker
- 4 eetlepels water
- 4 plakken ontdooid en uitgerold bladerdeeg
- dichte taartvorm of ovenschaal
- bakpapier
- steelpannetje met dikke bodem

Werkwijze:

Aerwarm de oven voor op 180° C. Schil de appels, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis. Karamelliseer de suiker door in het pannetje de suiker en het water zachtjes aan de kook te brengen. Dit gaat borrelen en kan spetteren, dus doe voorzichtig want de karamel wordt heet! (Dit is een werkje dat je beter niet samen met kinderen kunt doen en zeker niet aan ze kunt overlaten. Hete karamel wordt ook wel 'lava' genoemd. Dus wees op je hoede!) Roer door het pannetje af en toe rond te draaien aan de steel. Als de gesmolten suiker een lichtbruine karamelkleur heeft, haal je het pannetje van het vuur. Voeg de boter toe en wacht totdat die er helemaal doorheen gesmolten is. Dit bruißt in het begin even flink. 'Roer' alles nog even goed door en blijf voorzichtig met de hete karamel.

Leg het bakpapier op de bodem van de ingevette taartvorm of ovenschaal. Giet het karamelmengsel in de vorm en leg er de

appelkwarten op. Doe daarover het uitgerolde bladerdeeg (inmiddels weet je het natuurlijk wel: blijf voorzichtig met de hete karamel) en prik gaatjes in het deeg. Zet de tarte tatin gedurende ± 25 minuten in het midden van de oven en bak hem goudbruin. Haal de tarte tatin uit de oven en houd je ovenwanten nog even in de buurt. Laat ± 10 minuten afkoelen in de vorm, en keer de tarte tatin daarna om op een bord of platte schaal. Tip: gebruik bij het omkeren de ovenwanten, want de karamel is nog steeds erg heet. Verwijder voorzichtig het bakpapier en laat verder afkoelen. Serveer de tarte tatin lauwwarm met een bolletje vanille-ijs. In de koelkast blijft de tarte tatin 2 dagen goed, maar dat haalt hij vast niet. Enjoy!

Anna Puzatykh/
Shutterstock.com



Optische illusie

Metamorfopsie is een optische illusie, waarbij de grootte, vorm of positionering van objecten in de ruimte veranderd lijkt. Voorwerpen lijken bijvoorbeeld groter of kleiner of zijn vervormd. Een bijzondere vorm van metamorfopsie is de zeldzame aandoening 'reversal of field metamorphopsia' (RVM).

Bij RVM lijken voorwerpen ondersteboven te staan. Beelden zijn 180 graden gedraaid. Het fenomeen werd voor het eerst beschreven in 1868 door F. Winslow. Deze schreef het destijds toe aan histerie. Dit was in de 19^e eeuw een populaire verklaring voor beelden die niet goed begrepen werden.

Zeldzame aandoening

RVM is erg zeldzaam. Sinds de 19^e eeuw is het enkele tientallen keren beschreven in de literatuur. Vrijwel altijd is het een tijdelijk fenomeen, dat enkele minuten tot uren duurt. Mensen beschrijven tijdens zo'n episode bijvoorbeeld dat ze mensen op hun hoofd zien lopen of een kop thee op zijn kop zien staan, zonder dat de thee eruit valt. Ook lijkt de vloer verwisseld met het plafond. In het algemeen hebben ze niet de indruk dat hun eigen lichaam ook ondersteboven staat, maar alleen hun omgeving. Het fenomeen gaat gepaard met duizeligheid, misselijkheid en braken. Afhankelijk van de oorzaak zijn er soms ook bijkomende neurologische afwijkingen.

Nattanart P/
Shutterstock.com



Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken van RVM beschreven. Een infarct in het gebied van de hersenstam en de parieto-occipitale hersenschors is het meest beschreven. De occipitale hersenschors is het achterste gedeelte van de hersenen. Deze is van groot belang voor het verwerken van visuele informatie, hier bevindt zich de visuele schors. De pariëtale schors bevindt zich voor/boven de occipitale schors. Hier vindt onder andere verwerking van ruimtelijke informatie plaats. In zeldzame gevallen ontstond bij een herseninfarct in deze gebieden RVM. Ook ontstond RVM soms na een hersenkneuzing in de parieto-occipitale schors, of als gevolg van een migraineaanval of epileptische aanval.

Op ons netvlies

Het zien van beelden is een ingewikkeld proces. Het beeld dat op ons netvlies valt is omgedraaid, maar in de occipitale (visuele) hersenschors wordt dit omgekeerde beeld opnieuw gedraaid waardoor we beelden rechtop zien. Maar niet alleen informatie vanuit het netvlies is hierbij van belang. Ook heeft het brein informatie nodig vanuit de pariëtale schors (ruimtelijke oriëntatie), vanuit het evenwichtsorgaan en informatie over de positie van hoofd en nek in de ruimte (proprioceptie). Al deze signalen samen zorgen ervoor dat de visuele schors het juiste beeld creëert. Schade of verstoring van elk van deze systemen kan leiden tot een visuele illusie zoals RVM. Het is opvallend dat RVM bijna altijd maar kortdurend is, ook bij bijvoorbeeld mensen met een herseninfarct, waarbij andere neurologische uitvalsverschijnselen langer blijven bestaan. Waarschijnlijk speelt daarbij een rol dat de hersenen zoveel verschillende informatie verwerken en integreren, dat er ook ruimte is voor correctie.

Donna van der Dussen is neuroloog.



VasyLOxi/
Shutterstock.com

Ondersteboven



Jezus bracht goed nieuws, een eeuwig evangelie voor alle mensen: 'De tijd is aangebroken, het koninkrijk van God is nabij' (Marcus 1:15). Dat nieuws over een nabij koninkrijk was iets waar mensen toen helemaal ondersteboven van raakten. We zien het al bij de eerste keer dat Jezus preekt in Marcus 1:21–28. Jezus onderwijst de mensen en zij zijn 'diep onder de indruk'. Een oudere vertaling zegt: 'zij versloegen zich'!

Keer op keer als Jezus preekt over het koninkrijk, zien we dat mensen versteld raken. Als hij Jesaja voorleest in de synagoge, verwonderen de mensen zich (Lucas 4:22). Als mensen spionnen naar Jezus sturen om hem te betrappen op een verkeerde uitspraak, weten ze zich geen raad met zijn woorden (Lucas 20:26). Als Jezus in de tempel lesgeeft, zijn de mensen verbaasd door wat hij weet (Johannes 7:14).



*Jezus keert de wereld
dop u, z do zodat er
geen verschillen meer
zijn tussen mensen*

Waar waren de mensen toen zo ondersteboven van? Soms door Jezus' gedrag, andere keren door zijn inzicht en kennis. Maar het meest verbazingwekkende aan Jezus was het koninkrijk dat hij aankondigde. Een koninkrijk waar alles ondersteboven zou zijn.

Leiders zijn slaven

Een van de meest frappante kenmerken van Jezus' koninkrijk zijn de leiders. Je kunt het verhaal zelf lezen in Marcus 10:32–45 als je wilt. Een aantal volgelingen van Jezus vraagt hem of zij straks leiders zullen zijn in Gods nieuwe wereld. Jezus gaat er niet echt op in. Maar wanneer de andere volgelingen dit horen, zijn ze woedend! Ze willen natuurlijk allemaal leiders zijn.

Jezus gebruikt dit moment om te praten over omgekeerd leiderschap. Hij herinnert de volgelingen eraan hoe heersers volken onderdrukken en leiders hun macht misbruiken. Blijkbaar is er niets veranderd in de politiek. Maar in Jezus' koninkrijk is het anders. Wie de belangrijkste wil zijn, moet een dienaar worden ... van iedereen. Sterker nog, Jezus gebruikt daar eigenlijk niet het woord voor dienaar, maar voor slaaf! In het koninkrijk zijn er dus geen leiders en slaven meer. Er is geen onderdrukking en machtsmisbruik, maar gelijkheid en gerechtigheid.



De eersten zijn de laatsten

De bekendste uitspraak van Jezus over dit omgekeerde koninkrijk is: ‘de eersten zullen de laatsten zijn’ (Matteüs 20:16). Soms nuanceert Jezus dat een beetje (bijvoorbeeld in Lucas 13:30), maar het idee is duidelijk. De mensen die hier op aarde vooraan in de rij staan, moeten in Gods koninkrijk achteraan sluiten. Jezus praat hier over de rijken en andere mensen die bevoorrecht zijn, de mensen die allerhande privileges hebben door hun geld, hun stand of hun connecties. In de omgekeerde wereld van God staan zij niet meer bovenaan, maar zitten zij onderop.

Elders legt Jezus uit wat hij bedoelt met deze uitspraak. Hij belooft goeds voor de mensen die nu onderaan de maatschappelijke ladder staan: ‘Gelukkig jullie die arm zijn, want van jullie is het koninkrijk van God’ (Lukas 6:20). Maar er is niets goeds in het verschiet voor de rijken. ‘Wee jullie die rijk zijn, jullie hebben je deel al gehad. Wee jullie die nu verzadigd zijn, want je zult hongeren’ (Lukas 6:24–25).

Moeilijk

Wat Jezus hier zegt, klinkt heel hard. En misschien snap je nu waarom mensen zo verbaasd, boos, en ondersteboven waren van wat hij preekte. Maar juist deze woorden vormen de kern van het evangelie. Het gaat Jezus er absoluut niet om hoeveel geld er op je bankrekening staat, het gaat hem erom wat dat geld betekent. Jezus weet dat ‘waar je schat is, daar zal ook je hart zijn’ (Matteüs 6:21). In Gods nieuwe wereld is er geen plaats voor mensen die hun hart bij de bank hebben; God zoekt mensen die hun hart bij de ander hebben.

In Gods nieuwe wereld, in het koninkrijk van Jezus, staat alles op z’n kop. De rijken zijn arm, de armen zijn rijk. De leiders zijn slaven en de slaven zijn leiders. Voor sommigen lijkt dit geen goed nieuws, maar dat is het juist wel. Jezus keert de wereld op z’n kop zodat er geen verschillen meer zijn tussen mensen. Als de armen rijk zijn, en de rijken arm, dan is iedereen gelijk. Als iedereen een slaaf is en iedereen een leider, dan is niemand meer slaaf noch leider.

Gelijkwaardigheid

Het koninkrijk van God is een koninkrijk van echte gelijkheid en gelijkwaardigheid. Er zijn geen leiders en geen slaven, geen rijken en geen armen. Het is een wereld waarin je geslacht, je afkomst, je huidskleur en je nationaliteit geen invloed hebben op je kansen, je levenskwaliteit en je mogelijkheden. Bovendien is Jezus’ koninkrijk niet alleen een koninkrijk van de toekomst, het is een koninkrijk dat christenen nu al beleven (Lucas 11:20, 17:21).

Veel mensen die Jezus’ woorden hoorden, konden er niets mee. Maar volgelingen van Jezus zijn ondersteboven van zijn goede nieuws: het koninkrijk van gelijkheid en gelijkwaardigheid, van recht en gerechtigheid is nabij.

Een aantal jaar geleden volgde ik de fotocursus van de Summer School op landgoed Oud Zandbergen. Dat vond ik superleuk, maar over mijn camera was ik wat minder enthousiast. Dat bleef zo. De camera werd niet lichter, het werd niet minder gedoe om ermee te slepen en ik wilde ook geen nieuwe kopen.

Met de telefoon

Niteindelijk deed ik wat velen van ons doen: ik maakte voornamelijk foto's met mijn smartphone. Hij weegt weinig en zit toch altijd in je jaszak. Sinds ik mijn Instagram-account anderhalf jaar geleden verwijderde, maakte ik sowieso weinig foto's. Toch leek een online workshop smartphonefotografie me een leuk uitje. Want waarom niet? Je kijkt een workshop en gaat er dan lekker een tijdje op uit.

Doen of niet

Eerlijk gezegd denk ik dat ik alles wat in deze workshop aan bod kwam, van YouTube had kunnen halen. Maar hee, je betaalt om het niet zelf uit te hoeven zoeken en het was een aanbieding van €50 voor €25. De beste tip vond ik er één die ik kende, maar vergeten was: zet het raster aan op de camera. Zo heb je altijd een rechte horizon. En voor wie dit nog niet wist: een uurtje voor zonsondergang is het licht heel mooi. Een uur na zonsopgang ook, maar ik ben niet zo van vroeg opstaan, ik start zelf het liefst op alsof het altijd weekend is.



Workshop of niet, het is altijd aan te bevelen om een keer met een camera op stap te gaan. Je komt minder ver omdat je steeds stilstaat, maar je kijkt wel heel anders naar je omgeving en dat is verrijkend. Bovendien is het, zeker zonder workshop vooraf, een laagdrempelig uitje.

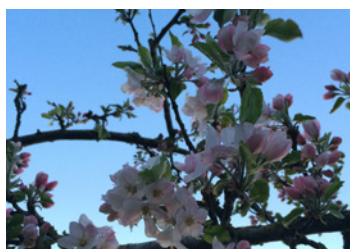
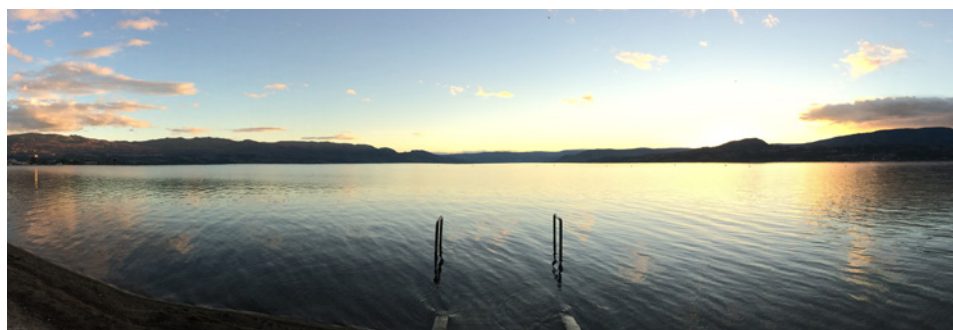
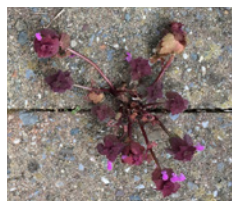
Fanatiek

Houd er wel rekening mee dat mensen graag kijken. Vooral wanneer je gehurkt zit of je telefoon boven je hoofd houdt en intensief naar het scherm kijkt. Wellicht een open deur, maar houd ook rekening met de weersomstandigheden,

zelfs als het niet plenst. Ik kan lichtelijk fanatiek zijn wanneer ik denk dat iets beter kan en ging dus op mijn buik in het gras liggen. Ik was ervan overtuigd dat ik dan een mooiere hoek zou hebben, maar dat bleek een inschattingsfoutje mijnerzijds. Het leverde vooral vochtige kleren op, inclusief een paar moddervlekken.

Google!

Of het voor mij echt meerwaarde had? Ik ben er nog niet over uit, maar oordeel zelf. Wil jij graag een cursus of een workshop doen? Er zijn mogelijkheden te over, Google is je vriend!



GELOOF ZONDER
WONDEREN
Jeroen Tuinstra

Geloof zonder wonderen



Bijbelgedeelte

“Toen zeiden de Joodse leiders tegen Jezus: ‘Kunt u met een teken bewijzen dat u dit soort dingen mag doen?’ Jezus antwoordde: ‘Breek deze tempel maar af. Dan zal ik hem binnen drie dagen weer opbouwen.’ De leiders zeiden: ‘De bouw van deze tempel heeft 46 jaar geduurd! En u denkt dat u hem binnen drie dagen kunt opbouwen?’ Maar met de tempel bedoelde Jezus zijn eigen lichaam. Later, toen Jezus was opgestaan uit de dood, herinnerden de leerlingen zich wat Jezus gezegd had. En ze geloofden zijn woorden, en wat de heilige boeken over hem zeggen.

Jezus bleef in Jeruzalem om het Joodse Paasfeest te vieren. Veel mensen gingen in hem geloven toen ze zijn wonderen zagen. Maar Jezus had geen vertrouwen in hen, omdat hij hen allemaal kende. Niemand hoefde hem iets over hen te vertellen. Want hij wist precies hoe mensen van binnen zijn.

Er was een farizeeër die Nikodemus heette. Hij was één van de Joodse leiders. Midden in de nacht kwam hij naar Jezus toe en zei: ‘Meester, wij weten dat God u gestuurd heeft om onze leraar te zijn. Want we zien dat God u helpt om al die wonderen te doen.’

Johannes 2:18 - 3:2

Het zijn hoogtijdagen in Jeruzalem. Vlak voor het Joodse Paasfeest reist Jezus naar Jeruzalem. In de tempel treft hij een heuse marktplaats aan: schapen, koeien, duiven, geldwisselaars, kraampjes. Het is te gek voor woorden en Jezus besluit iedereen uit de tempel te jagen. Met het Paasfeest in aantocht, verliezen deze handelaren heel wat geld. Het is dus niet gek dat Joodse leiders Jezus op het matje roepen. Ze vragen om een teken dat hij de autoriteit heeft dit te doen. Blijkbaar zullen ze hem dan geloven. Hij geeft een antwoord dat niet letterlijk genomen moet worden. In plaats van over een letterlijke tempel te spreken, spreekt Jezus over zijn lichaam als tempel. Dit gebeurt heel vaak in het evangelie volgens Johannes; Jezus' woorden moet je niet letterlijk nemen maar je moet de diepere geestelijke betekenis zien te vinden.

Echt geloof

Overigens werd aan Jezus' autoriteit, geloofwaardigheid en authenticiteit continu getwijfeld. Hij geeft de mensen dan ook continu tekenen en doet wonderen: een genezing hier, een geestuitdrijving daar. En het heeft resultaat, mensen zijn verbaasd en komen tot geloof. 'Maar Jezus had geen vertrouwen in hen.'

Voor Jezus was het blijkbaar niet genoeg dat mensen tot geloof kwamen door de wonderen die ze zagen. Hij wist meteen door hun, misschien wel oppervlakkige, geloof heen te prikken. Zo wordt de farizeeër Nikodemus geïntroduceerd. Iemand die ook in Jezus

Kort gebed

Almachtige God,
U kunt alles omkeren. Doordat u de
dood van uw Zoon hebt omgekeerd,
zal dat straks ook voor mij gelden.
Dank daarvoor en voor alles wat u
nu al in mijn leven omkeert als ik u
daarvoor de ruimte geef.
Amen.

geloofde vanwege zijn wonderen. 'Want we zien dat God u helpt om al die wonderen te doen.' Nikodemus heeft nog niets gezien, hij zal pas echt zien wie Jezus is, niet door de wonderen, maar door opnieuw geboren te worden. Want ben je opnieuw geboren, niet letterlijk maar geestelijk, dan kun je de diepere geestelijke dingen zien. In het evangelie volgens Johannes komt echt geloof niet door verbaasd te zijn over de wonderen die Jezus deed, maar door verder te kunnen kijken dan die wonderen.

- 1 Heb je wel eens een wonder meegeemaakt? Ben je tot geloof gekomen door dit wonder, of versterkte het wonder jouw al bestaande geloof?
- 2 Kun je ook geloven zonder tekenen en wonderen? Is dat moeilijker of juist makkelijker?
- 3 Wat is het gevaar als je enkel kunt geloven door een wonder? Of zit er juist een gevaar aan als er geen wonderen in je leven gebeuren?

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



**DE RUGGENGRAAT
VAN EEN DUURZAAM
KLIMAATSYSTEEM**
Marie Rahajaan



SanderMeertinsPhotography/Shutterstock.com

Eerder dit jaar ontving het Rijksmuseum een Breeam duurzaamheidscertificaat met vijf sterren. Hiermee is zij het eerste museum ter wereld dat voor het beheer van een bestaand gebouw de hoogst haalbare score krijgt. De reden voor dit succes ligt diep onder de grond verstopt.

Het Rijksmuseum vertelt het verhaal van de Nederlandse kunst en geschiedenis vanaf de Middeleeuwen en belangrijke aspecten van Europese en Aziatische kunst. Het museum bewaart, beheert, conserveert, restaureert, onderzoekt, bewerkt, verzamelt, publiceert en presenteert al meer dan twee eeuwen voorwerpen van kunst en geschiedenis, in en buiten het eigen gebouw.

Nationaal museum

Op 19 november 1798 besloot de regering een nationaal museum op te richten om de liefde voor het land aan te wakkeren en om belangrijke voorwerpen te bewaren. Op 31 mei 1800 opende deze Nationale Kunstgalerie voor het eerst zijn deuren in Huis Ten Bosch in Den Haag. 'De Zwaan' van Jan Asselijn werd destijds aangekocht voor 100 gulden en is nog steeds een van de topstukken van het Rijksmuseum. Lodewijk Napoleon verhuisde de collecties naar Amsterdam en in 1885 werd het huidige gebouw officieel geopend.

Renovatie

In 2003 startte het meest recente renovatieproject van het Rijksmuseum. Destijds was ik deel van het Projectbureau, het team dat de non-museale kant van de inhuizing coördineerde. Een van de speerpunten van de renovatie was om op een duurzame manier aan de leefomgeving bij te dragen. Door het gebouw zo energiezuinig mogelijk te benutten wil het Rijksmuseum eventuele negatieve impact zoveel mogelijk beperken.

Rond het Rijksmuseum loopt, vijf meter onder de grond, een gang van vijfhonderd meter lang: de energiering. Door de betonnen gang lopen buizen die in het gebouw voor warmte en koeling zorgen. De warmte en de koude die door de buizen stroomt, komt diep uit de grond. In de zomer wordt de warmte van het gebouw 150 meter onder de grond in aardlagen en grondwater opgeslagen om in de winter voor verwarming te zorgen. In de winter wordt er juist kou gebufferd voor koeling in de zomer.

Via de acht torens van het gebouw gaan de leidingen omhoog, en daar wordt de warmte en de koude gedistribueerd over de zalen. Op dit moment wordt de warmte-koude opslag tevens gekoppeld aan omliggende gebouwen van het museum. De overtollige warmte uit het hoofdgebouw kan daardoor worden gebruikt voor het verwarmen van deze panden.

Energiegebruik teruggebracht

Op deze inventieve manier heeft het Rijksmuseum de afgelopen jaren het energiegebruik fors teruggebracht. In 2019 werd er bijvoorbeeld ruim 16% minder gas verstoekt dan het jaar ervoor. In 2030 wil het Rijksmuseum volledig van het gas af zijn. De komende jaren streeft het museum ernaar het gebruik van energie jaarlijks met minimaal 2% te verminderen.

Op deze manier wordt een monumentaal gebouw, dat met behulp van ruim 8.000 objecten de Nederlandse geschiedenis vertelt, met een vernuftig idee verduurzaamd.

*Een duurzaam
klimaatstelsel*

Bovensteonder

BOVENSTEONDER
Rudy Dingjan

Na een gezellige avond bij onze kinderen reden Ria en ik begin 2010 terug naar Soest. Het was al laat, maar door de gevallen sneeuw leek het een stuk lichter. De weg voelde goed, want de strooiwagen was voor ons uit gereden. Tot we in de flauwe bocht bij Bilthoven begonnen te slingeren. Met een harde klap raakten we een lantaarnpaal en tolden de berm in. Dat deden we precies op zo'n manier dat we schuin ondersteboven in de greppel naast de weg belandden. De strooiwagen was dus rechtsaf geslagen ...

Onze motor sloeg af en doodstil hingen we in de gordels van onze bus te bungelen. Gelukkig constateerden we geen verwondingen. We wilden wel uitstappen, maar dat was makkelijker gezegd dan gedaan. Het losmaken van de veiligheidsgordels was al een avontuur op zich. Omdat we ondersteboven lagen, hadden we niet alleen een verticaal probleem, maar ook horizontaal. Links en rechts waren verwisseld. Waar vroeger het dashboardkastje zich rechts van het stuur had bevonden, zat het er nu links van. En wat dacht je van zo iets simpels als je deurhendel vinden en de deur 'gewoon' opendoen? Eindelijk kwam er beweging in, maar toen bleek de greppelwand de deur te blokkeren en moesten we het aan de andere kant proberen. Sjonge, wat was die deur zwaar!

Het is allemaal goed afgelopen. Zelfs de bus heeft het overleefd en is ons daarna nog meer dan een jaar van dienst geweest. Maar sindsdien heeft het begrip 'ondersteboven' wel veel meer inhoud voor me gekregen.

Jezus beschreef het doen en laten in zijn koninkrijk vaak aan de hand van tegenstellingen. 'Laat het bij jullie niet zo zijn! De belangrijkste van jullie moet de minste worden en de leider de dienaar' (Lucas 22:26). Het leven verloopt in zijn rijk averechts, ondersteboven, omgekeerd van wat de mensheid als normaal beschouwt. Je bidt voor wie jou vervolgen. Je vergeldd iemand die jou kwaad heeft berokkend met goede gaven. Je zegent in plaats van dat je vervloekt.

Het leven zo aanpakken is best wel ingewikkeld. Je valt gemakkelijk terug tot 'normaal' gedrag, terwijl God ons juist oproept om het in onze leefwereld ondersteboven te blijven doen. Zoals hij buitensporig mild met ons omgaat, zo mogen wij dat bij elkaar ook doen.





Wat de lente
niet zaaide,
kan de zomer
niet rijpen,
de herfst niet
oogsten,
de winter niet
genieten.

— Johann Gottfried
von Herder, *Duits
dichter en theoloog,
1744-1803*



Vooruitblik

Het een volgt altijd op het ander. Zonder te
zaaien kun je niet oogsten. Een mooi thema
voor het herfstnummer van **Contact!**

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*

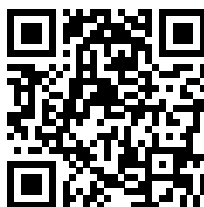
ESDA Nederland

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

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

