



Contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Een rijke fantasie
- 03 Overdenking Eerst zien, dan geloven
- 04 Relaties De waarheid of een leugentje om bestwil?
- 06 Dialoog De Psalmen: eerlijkheid, geloof en troost
- 08 Volgens mij Op zoek naar de waarheid
- 10 Kerstcadeau Liefde voor de waarheid
- 13 Goed om te weten Roberts Repair Café
- 14 Achtergrond 'Hoe lang bent u al in de waarheid?'
- 16 Voedsel voor de geest Zuinig met de waarheid
- 18 Groen! Begint een beter milieu bij jezelf?
- 20 ESDA Contactgegevens



WAAR of niet
WAAR?





een Rijke fantasie

Lydia Lijkendijk

Als kind had ik al een rijke fantasie. Ik ben ermee geboren. Dat verklaart waarschijnlijk mijn hoge geboortegewicht. Mijn kleine moedertje zette uitsluitend dikke baby's op de wereld en ik was daarop zeker geen uitzondering. Toen dacht men: zo, dat is Hollands welvaren.

Met de kennis van nu zou je zeggen: dat moet de fantasie geweest zijn. Een zware ophoping van creativiteit in het brein, die tegelijkertijd het leven zoveel lichter maakt.

Het onderscheid tussen wat waar is en wat niet, is een dunne lijn voor fantasievolle types. Want: wat vandaag niet waar is, kan het zomaar morgen wél zijn. Zo weet ik uit de verhalen dat ik de kleuterjuf vertelde dat onze hond (een reu) puppy's zou krijgen. De juffrouw vroeg regelmatig hoe het ging met de kleine hondjes – en ze kwam zelfs op kraambezoek. Mijn vader speelde het spelletje mee. Toen juf niet meteen bij de deur besprongen werd door een horde kleine harige hondjes, zei mijn vader: 'Kijk maar eens onder de bank.' Op haar knieën op de grond, met haar minirok en haar hooggehakte rode laarzen, constateerde ze dat er onder de bank niets te zien was, behalve een hoop stof.

Uiteraard kreeg ik ervan langs van mijn ouders. Ik werd verbannen naar mijn kamer. Daar hoorde ik heus wel dat ze dubbel lagen van het lachen nadat ze juf de deur uit hadden gewerkt. Maar vanuit pedagogisch oogpunt moet je dat natuurlijk niet laten blijken aan een kind dat volwassenen verhaaltjes op de mouw speldt. Ik denk dat ik die dag voor straf niet naar de Fabeltjeskrant mocht kijken. Er waren al fabeltjes genoeg verteld door mijzelf.

Of deze anekdote waar is? Ik zou het je niet kunnen zeggen. Ik heb het uit de overlevering, zelf heb ik er geen actieve herinnering aan. Ik weet ook niet hoe het verder ging tussen juf en mij. Misschien denkt ze nog wel eens aan me.

Hopelijk kan ze er met terugwerkende kracht om lachen.

In **Contact** pakken we deze keer het thema 'Waar of niet waar?' bij de kop. Soms is iets niet wat het lijkt. En dan is het best handig om het onderscheid te kennen tussen feit en fictie. Wij leveren je ook in dit nummer weer, vanuit verschillende invalshoeken, stof tot nadenken. Kun je leuk onder de kerstboom doen, gezien de naderende feestdagen. Of in het nieuwe jaar. Want 'Waar of niet waar?' is een thema dat ook in 2024 zijn actualiteit behoudt. Gelukkig Nieuwjaar!



Contact is een gratis uitgave van het Kerkenoetschap der Zevende-dags Adventisten **ESDA-Instituut** Amersfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide
Tel: 030 - 6934509 | 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: 02-5133680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180
Verantwoordelijke uitgever België Jeroen Tuinstra, Minimenstraat 61, 1000 Brussel **Hoofredacteur** Lydia Lijkendijk
Redactiesecretaris Joanne Balk-Geertings **Redactie** Tom de Bruin, Reinder Bruinsma, Silbert Elizabeth en Jeroen Tuinstra
Vaste medewerkers Marie Rahajaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo **Vormgeving** Paul de Bruin - Limelight Design Studio
Foto omslag bigshotof1 / **Foto baby** Dmitry Lobanov/Shutterstock.com **ISSN** 2542-548X **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 2200 ex.

Scan mij



Giften

Contact wordt gerealiseerd mede dankzij jouw giften. Scan de QR-code hiernaast met je mobiel of tablet om je donatie voor **Contact** te geven aan Stichting ESDA-Instituut. Deze QR-code is tot 5 april 2025 geldig.

eerst Zien dan geloven

Joanne Balk

In mijn tienerjaren gingen wij regelmatig op vakantie naar de Eifel. Eén van de uitjes was steevast een bezoekje aan een van de dierenparken van de Deutsche Wildstrasse. Elk park heeft een speciale trekpleister. Bij Gerolstein is er een indrukwekkende vogelburcht. En bij Gondorff zijn er beren.

De dierenverzorgers waren altijd in voor een praatje. Zo hoorden we dat er circusberen gearriveerd waren. Die beren waren zo geconditioneerd dat er steevast twee op hun achterpoten gingen staan en een rondje draaiden als je ‘hop, hop’ riep en met je hand een draaiende beweging maakte. Volgens de verzorgers vonden ze dat leuk en hielp het hen om zich sneller thuis te voelen. Tot vermaak en vooral verbazing van de nietsvermoedende medebezoekers demonstreerde mijn vader zijn circuskunsten. Dat wil zeggen: de beren deden dat. Mijn vader gaf alleen de draaiaanwijzing. ‘Hop, hop.’

Twijfel

Onlangs was er een dierentuin in China in het nieuws. Ook hier hadden ze beren die op hun achterpoten stonden, om op hun beurt de bezoekers te bekijken. Maar er was twijfel ontstaan. Het gerucht ging dat het mensen waren in een berenpak. Er gingen foto’s en filmpjes viraal en inderdaad zou je geloven dat het helemaal geen beren waren. De manier waarop deze beren op hun achterpoten staan geeft ze een houding die vergelijkbaar is met die van een mens. En ook de plooiën ‘in het pak’ gaven twijfel. Het kan zeer warm worden daar waar deze dierentuin staat. Het is dus ondoenlijk voor een mens om zich daar in de zomer in een berenpak te hijsen, maar toch. Sinds de twijfel voer de dierentuin er wel bij. Want heel wat mensen wilden het met hun eigen ogen zien. Het leverde zo’n 30% meer bezoekers op dan normaal. Soms wil je zelf kunnen beoordelen wat waar is. Daar hebben mensen ook best iets voor over, zoals een kaartje voor de dierentuin.

Met je eigen ogen zien

In de Bijbel komen we het ook tegen dat mensen met hun zintuigen overtuigd willen raken van iets wat ze nauwelijks kunnen geloven. Het motto ‘eerst zien, dan geloven’ is al eeuwenoud. Neem bijvoorbeeld Tomas. Hij staat te boek als ongelovige. In Johannes 20:24-29 lees je over de reden hiervoor. Hij was er niet bij toen Jezus na zijn opstanding aan de discipelen verscheen. Hij had niet meegemaakt dat Jezus zijn handen en zijn zijde aan de

anderen had laten zien. Hij was verstoken geweest van het bewijs dat Jezus leefde. En het zomaar aannemen omdat de anderen dat zeiden, ook al zeiden ze dat ze het zelf hadden gezien, was niet goed genoeg om Tomas te overtuigen. Maar Tomas kreeg een week later de kans om het zelf te beoordelen. Jezus gaf hem de tijd en de ruimte die hij nodig had. Tegelijkertijd zei Jezus dat zij gelukkig zijn, die niet zien en toch geloven. En dat is goed nieuws voor ons, want als alleen ooggetuigen zouden kunnen geloven in de opgestane Heer, dan zag het er somber voor ons uit.

Bewijs

Het bewijs dat Jezus leeft, is ons doorverteld. Vanuit de Bijbel, zie bijvoorbeeld vers 31 van Johannes 20. En vanuit de ervaringen die anderen in hun leven hebben gehad. Wij zijn daar niet bij geweest. En toch kunnen we geloven dat het zo is. Het maakt ons gelukkig om met die overtuiging in ons hart te leven. We voelen de nabijheid van God in ons leven, ook al zien we Hem niet letterlijk. We ervaren zijn hulp en leiding, ook al halen we zijn raadgevingen uit de Bijbel. God is met ons en laat ons dat weten. Als ons hart ervoor openstaat, dan zien we het bewijs daarvoor dagelijks om ons heen.

carlos gonzalez ximenez/
Shutterstock.com



de **Waarheid** of een leugentje *om* bestwil?

Glenn Ripassa

4
relaties



New Africa/
Shutterstock.com

Het fundament van eerlijkheid vind je in de Tien Geboden, waarvan het negende gebod zegt: 'U zult geen vals getuigenis spreken tegen uw naaste' (Exodus 20:16). Dit gebod verbiedt niet alleen bewuste leugens, maar dringt erop aan dat je de waarheid spreekt en oprecht bent in wat je zegt. Het Nieuwe Testament bevestigt deze waarde van eerlijkheid. In Efeziërs 4:25 lees je: 'Leg daarom de leugen af en spreek de waarheid, ieder tegen zijn naaste; wij zijn immers leden van elkaar.' Dit vers benadrukt dat eerlijkheid een wezenlijk kenmerk van de christelijke gemeenschap is.

Ondanks de nadruk op eerlijkheid in de Bijbel, zijn er enkele situaties waarin personen in de Bijbel niet de hele waarheid vertellen. Of waarin je hun daden op het eerste gezicht als leugentjes om bestwil kunt interpreteren. Het verhaal van Rachab, zoals vermeld in Jozua 2:1-21, is een opvallend voorbeeld van een dergelijke situatie.

De acties van Rachab

Rachab, een prostituee in de stad Jericho, bood onderdak aan twee Israëlitische verspieders die de stad verkenden in opdracht van Jozua. De koning van Jericho hoorde dat de spionnen in haar huis waren en stuurde

boodschappers om hen gevangen te nemen. Rachab verborg de spionnen op het dak van haar huis en misleidde de boodschappers door te zeggen dat de spionnen de stad al hadden verlaten.

Sommigen beschouwen Rachabs woorden als een voorbeeld van een leugentje om bestwil. Ze handelde om de levens van de Israëlitische spionnen te beschermen, die God had gestuurd om de stad Jericho te verkennen. Dat Rachab haar geloof in de God van Israël uitsprak en Gods volk hielp, beschouwen sommigen als een rechtvaardiging voor haar daden.

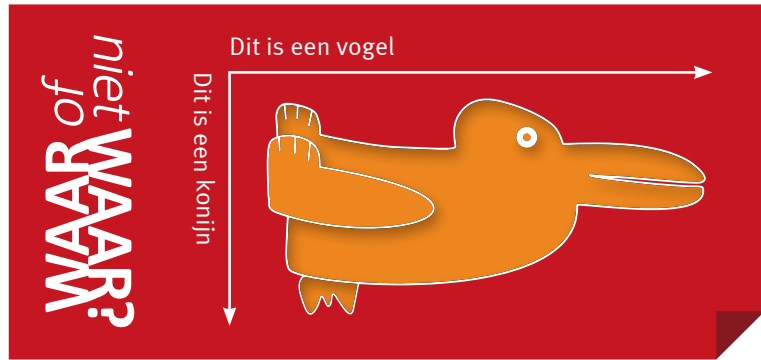
Alle Bijbelteksten
in dit artikel komen
uit de HSV.

Het is belangrijk op te merken dat de Bijbel in dit geval geen uitdrukkelijke veroordeling uitsprekt over de actie van Rachab. Het verhaal benadrukt het belang van vertrouwen op God en zijn leiding in moeilijke situaties.

Het christelijk leven

De Bijbel moedigt je aan om eerlijkheid en waarheid na te streven en te vertrouwen op God, zelfs in moeilijke situaties. Hoe pak je dat aan?

- 1 Gebed:** In gebed kun je Gods leiding en kracht zoeken om eerlijkheid en waarheid na te volgen. Het gebed is een essentieel middel om God te betrekken bij je dagelijkse beslissingen en je te helpen bij het spreken van de waarheid. In Spreuken 3:5-6 staat: 'Vertrouw op de HEERE met heel je hart, en steun op je eigen inzicht niet. Ken Hem in al je wegen, dan zal Hij je paden rechtmaken.'
- 2 Zelfreflectie:** Het is belangrijk om je eigen woorden en daden te overdenken. Reflecteer op momenten waarop je mogelijk niet helemaal eerlijk was en probeer die fouten te herkennen. Dit stelt je in staat om je bewust te worden van waar je jouw eerlijkheid kunt verbeteren.
- 3 Geweten:** Het ontwikkelen en volgen van je geweten is van groot belang. Het geweten is dat innerlijke kompas dat je helpt te begrijpen wat juist en eerlijk is. De heilige Geest werkt vaak door je geweten om je te overtuigen van wat juist is. In 1 Timotheüs 1:5 staat: 'Het einddoel nu van dit gebod is liefde die voortkomt uit een rein hart, een goed geweten en een ongeveinsd geloof.'
- 4 Vergeving en berouw:** Als je zonden begaat door oneerlijkheid, belijd dan je zonden aan God, toon berouw en vraag om vergeving. God is genadig en bereid om vergeving te schenken aan oprechte berouwvolle harten. 1 Johannes 1:9 zegt: 'Als wij onze zonden belijden, Hij is getrouw en rechtvaardig om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid.'
- 5 Modelgedrag:** Kijk naar rolmodellen in de Bijbel en in je gemeenschap die bekend staan om hun eerlijkheid en waarheidsliefde, en probeer hun gedrag na te volgen. Jezus zelf is het ultieme voorbeeld van waarheid en eerlijkheid (Johannes 14:6). Hij zei: 'Ik ben de Weg, de Waarheid en het Leven.'



- 6 Blijf vastberaden:** Eerlijkheid en waarheid kunnen soms uitdagingen en moeilijkheden met zich meebrengen, maar blijf vastberaden en laat je niet verleiden tot leugens. In Spreuken 12:22 staat: 'Valse lippen zijn voor de HEERE een gruwel, maar wie betrouwbaar handelen, zijn Hem welgevallig.'

Niemand is perfect

Het is belangrijk om te beseffen dat eerlijkheid een voortdurende reis is, en niemand is perfect. Maar met Gods genade, leiding en inspanning kun je groeien in een leven waarin eerlijkheid en waarheid de boventoon voeren. De Bijbel moedigt je aan om eerlijkheid en waarheid hoog in het vaandel te houden. In sommige situaties kunnen er uitzonderingen zijn, maar overweeg deze uitzonderingen zorgvuldig en bid ervoor. Kijk naar Jezus, Hij was altijd eerlijk en wist op een liefdevolle manier de waarheid te vertellen aan eenieder die Hij tegenkwam.

tony4urban/
Shutterstock.com

Dragon Claws/
Shutterstock.com



de Psalmen: eerlijkheid, geloof en troost

Silbert Elizabeth

6
dialoog



spetenfia/
Shutterstock.com

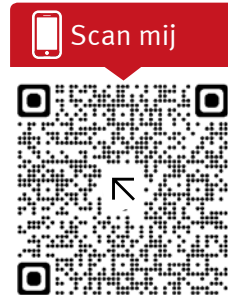
De Psalmen openbaren een schat aan emotionele diepgang en geloofsverkenning. Deze verzameling liederen en gebeden, toegeschreven aan koning David en andere dichters, biedt een eerlijke en rauwe weergave van de menselijke ervaring. Variërend van vreugde en verdriet tot twijfel en verlangen.

Een opvallend aspect van de Psalmen is de eerlijkheid waarmee de schrijvers hun emoties uiten. Het is geen gepolijste lofprijzing alleen, maar ook een weerspiegeling van diepe twijfel en verwarring. Het Bijbelboek weerspiegelt de normale gang van zaken in het geloofsleven. Een treffend voorbeeld hiervan vinden we in Psalm 22:2, waar de psalmist vraagt: 'Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij alleen gelaten? Hoe hard ik ook schreeuw, u redt mij niet, u blijft ver weg.' Deze versre-

gels getuigen van momenten van diepe wanhoop die we allemaal kunnen ervaren. Belangrijk is te realiseren dat twijfel een natuurlijk onderdeel van geloof is, en de Psalmen nodigen ons uit om die twijfels te uiten en te onderzoeken. Psalm 139:23-24 illustreert dit perfect: 'God, ik wil dat u alles van mij weet, ik wil dat u weet wie ik ben. Kijk in mijn hart, onderzoek al mijn gedachten.' Hier wordt God gevraagd om leiding en begrip in tijden van verwarring.

Alle Bijbelteksten
in dit artikel komen
uit de BGT.

De Psalmen zijn
een waardevolle bron
van spirituele **waarheid**
voor mensen van
alle achtergronden
en culturen



Gareth Willey/
Shutterstock.com

moed verliezen.' Deze woorden bieden hoop en geruststelling aan degenen die door moeilijke tijden gaan, en herinneren ons eraan dat God bij ons is, zelfs in de donkerste uren.

Kostbaar geschenk

De waarheid die in de Psalmen schuilt, is universeel en geldt voor mensen over de hele wereld. Ze weerspiegelen de menselijke emoties, vragen en zoektocht naar God, die tijdloos en grenzeloos zijn. Ongeacht onze achtergrond of cultuur, kunnen we in de Psalmen een bron van spirituele wijsheid en waarheid vinden. Kortom, de Psalmen zijn een kostbaar geschenk dat de volledige reikwijdte van de menselijke ervaring omarmt, van diepe twijfel tot vreugdevolle lofprijzing. Ze nodigen ons uit om onze emoties en vragen te uiten en bieden troost, hoop en leiding voor degenen die ze lezen en bestuderen. De Psalmen zijn een waardevolle bron van spirituele waarheid voor mensen van alle achtergronden en culturen. Onze hoop en ons gebed is dat de Psalmen ons kracht geven op onze levensreis en dat we door de Psalmen God dagelijks op een persoonlijke manier kunnen ontmoeten.

Lofprijzing en dankbaarheid

De Psalmen tonen eveneens de kracht van lofprijzing en dankbaarheid. In Psalm 100:4-5 lezen we: 'Kom naar zijn tempel om hem te danken. Kom in zijn huis en zing voor hem. Dank hem en prijs hem. De Heer is goed. Zijn liefde duurt eeuwig, hij blijft altijd trouw.' Deze verzen benadrukken het belang van lof en dankbaarheid als essentiële uitdrukkingen van geloof en waarheid.

Troost in tijden van verdriet

In momenten van verdriet en verlies vinden velen troost in de Psalmen. Psalm 34:19 verzekert ons: 'De Heer is dicht bij mensen die geen hoop meer hebben, hij helpt mensen die de

Dialogoog

Dit kwartaal bestuderen we in de sabbatschool het thema: **De Psalmen: waar God en mensen elkaar op intieme wijze ontmoeten.** Ik wens u veel zegen bij de bestudering van Gods Woord.

Dialogoog is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialogoog* via: www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs excl. verzendkosten € 17,50.





op Zoek naar de waarheid

Jeroen Tuinstra

In 1865 schreef de Engelse wiskundige Charles Lutwidge Dodgson, beter bekend onder zijn pseudoniem Lewis Carroll, het wereldberoemde verhaal van de avonturen van *Alice in Wonderland*. Het verhaal begint met de nieuwsgierige Alice, die een pratend konijn volgt en zo in een bizarre wereld belandt. 'Down the rabbit hole she goes', zoals het in het Engels wordt gezegd. Dit sprookje symboliseert de ervaring van afdalen in een andere, soms chaotische realiteit, een wereld waar niets is wat het lijkt.

Complottheorieën kun je zien als de moderne versie van dit verhaal, waarin mensen zich verliezen in alternatieve werkelijkheden. De afgelopen jaren zijn talloze complottheorieën de revue gepasseerd, van COVID-ontkenning en het in twijfel trekken van de maanlanding tot verkiezingsfraude en de bewering dat de aarde eigenlijk plat zou zijn. Complottheorieën zijn niet alleen van de laatste tijd. In het jaar 65 bijvoorbeeld, deden heel wat theorieën de ronde over Keizer Nero. Hij zou in die tijd de verwoestende branden in Rome zelf gesticht hebben voor politiek gewin. Of wat dacht je van de mythes rondom heksen in de middeleeuwen?

Hoewel sommige complottheorieën wellicht onschuldig lijken, kunnen ze ernstige gevolgen hebben. Zo werden er duizenden vrouwen gemarteld en geëxecuteerd tijdens die verschrikkelijke heksenvervolgingen. De Protocollen van de Wijzen van Zion, een vervalst document dat beweert een Joodse wereldwijde samenzwering te beschrijven om de wereld te domineren, vormt de basis van het antisemitisme in de 20^e eeuw. Dit culmineerde in de moord op 6 miljoen Joden.

Foto 'Alice':
Petar Paunchev/
Foto 'White Rabbit':
Michaelparkart /
shutterstock.com

Tijden van crisis

Complottheorieën bloeien op wantrouwen en angst en dus met name in tijden van crisis en onzekerheid. Mensen proberen in zulke tijden grip te krijgen op een onbegrijpelijke of bijna onwaarschijnlijke werkelijkheid. Neem bijvoorbeeld het idee dat klimaatverandering helemaal niet door mensen wordt veroorzaakt. Hoewel de wetenschap duidelijk het tegendeel heeft bewezen, vinden veel mensen dit overweldigend nieuws. Het is voor hen comfortabeler om de complottheorie te geloven dan de werkelijkheid, waar ze totaal geen grip op kunnen krijgen. Ze hoeven dus ook niet zelf actie te ondernemen tegen klimaatverandering. Heb je daarbovenop nog eens weinig vertrouwen in autoriteiten of de wetenschap? Dan is het niet moeilijk om je, net als Alice, te verliezen in een alternatieve realiteit waar de gebruikelijke kennis en logica niet ter zake doen.

Complottheorie rond de opstanding

In de Bijbel komen we een complottheorie tegen rond de opstanding van Jezus. Als de twee Maria's bij het graf komen van Jezus, zien ze dat de grafsteen is weggerold en het graf leeg is. De bewakers beven van angst omdat er, tegelijkertijd met het wegrollen van de grafsteen, een engel uit de hemel komt. Deze vertelt aan de vrouwen dat Jezus werkelijk is opgestaan en dat ze dit zo snel mogelijk aan z'n leerlingen moeten vertellen. Ondertussen keren de bewakers ook terug naar de stad om de gebeurtenissen aan de hogepriesters te rapporteren. De hogepriesters smeden snel een complottheorie: 'Zeg maar: "Zijn leerlingen zijn 's nachts gekomen en hebben Hem heimelijk weggehaald terwijl wij sliepen." En mocht dit de gouverneur ter ore komen, dan zullen wij hem wel bepraten en ervoor zorgen dat jullie buiten schot blijven' (Matteüs 28:13-14). Het zou niet goed aflopen met de hogepriesters als de mensen het echte verhaal te horen zouden krijgen. Ze moesten weer grip op de zaak krijgen en een alternatieve waarheid werd bedacht. Nu was het alternatief dat de hogepriesters hadden bedacht ook nog makkelijker te slikken dan de werkelijkheid van een opgestane Jezus. Terecht kun je jezelf afvragen welk verhaal jij zou geloven, het verhaal van de vrouwen of dat van de hogepriesters? De meesten geloofden het verhaal van de hogepriesters. Ze konden het hele fenomeen 'Jezus' afdoen als een hype en gewoon weer verder gaan met hun leven. Het bleek een bijzonder succesvolle complottheorie. 'Tot op de dag van vandaag doet dit verhaal onder de Joden de ronde' (Matteüs 28:15).

Wat moet je geloven?

Ik ben bang dat ik ook tot de groep sceptici zou behoren als ik het verhaal van de twee Maria's had gehoord. Want was het verhaal van de hogepriesters niet veel logischer en geloofwaardiger? Hoe weet je nou wat je moet geloven?

Complottheorieën gedijen waar wantrouwen is

De meeste complottheorieën kunnen de *tand des tijds* niet doorstaan. Wacht een poosje, kijk het aan, en ze vallen uiteindelijk uit elkaar. Het verhaal van Jezus' opstanding werd uiteindelijk door miljarden mensen door de eeuwen heen geloofd. Mensen waren bereid om te sterven voor dat geloof. Dit kun je niet zeggen van valse complottheorieën. Het is geen sluitend bewijs, maar wel een grote indicator van waarheidsgehalte.

Wantrouwen en angst versus vertrouwen en liefde

Een andere indicator is wat een complottheorie doet in iemands leven. Complottheorieën gedijen waar wantrouwen is, en angst voor de medemens. Waarheid gedijt nou juist in een omgeving waar vertrouwen is en liefde voor elkaar. De Bijbel leert ons dat liefde angst uitsluit (1 Johannes 4:18) en dat waarheid je moet bevrijden (Johannes 8:32). Miljarden mensen werden geïnspireerd om net zo liefdevol en vergevingsgezind te leven als Jezus.

Wij en zij

De meeste complottheorieën ontmenselijken de ander. Dat is de laatste aanwijzing die duidelijk maakt dat je niet met de waarheid te maken hebt. Mensen worden van hun individualiteit en menselijkheid gestript en op één hoop gegooid. Het zijn dé politici, dé wetenschappers, dé migranten, dé machthebbers, dé moslims en noem maar op. En mensen die de complottheorieën aanhangen, zijn geen mensen meer met gevoelens, angsten of een moraal. Zij zijn enkel nog deeltjes van een groep die gevoelloos, amoreel of zelfs gewetenloos is. Zo verdeelt een complottheorie de wereld in een wij en zij. Dan kun je ervanuit gaan dat de waarheid ver te zoeken is.

Wat kies jij?

In een wereld waar complottheorieën gedijen, is het essentieel om te zoeken naar verhalen die ons verenigen in vertrouwen en wederzijds respect. Kies jij voor angst en wantrouwen? Of ga je op zoek naar de waarheid?



Liefde voor de ^{Wim Altink} waarheid

We leven in onrustige en onzekere tijden. Aan de ene kant zien we de behoefte om feiten te checken, zodat ‘fake news’ ontmaskerd wordt. Aan de andere kant doen ‘harde feiten’ er bij sommigen niet toe. De documentatie over de hoeveelheid stikstof neemt de één serieus, terwijl de ander het zodanig relateert dat de urgentie van klimaatverandering vervaagt.



ChiccoDodiFC/
shutterstock.com

Het is december. We zijn aanbeland in de donkere dagen voor Kerst. Hoe zit het met waar en niet waar als het gaat om het kerstverhaal? Het is waar dat in de eerste eeuw slechts 5% van de samenleving kon lezen en schrijven. Het is niet waar dat christenen niet tot die 5% behoorden, en het is ook niet waar dat zij *illiterati* (ongeleterden) waren. Bert Jan Lietaert Peerbolte en Klaas Spronk schrijven in hun boek *De Bijbel – Elementaire Deeltjes nummer 75*: ‘Het is opvallend dat christenen in de eerste eeuw niet alleen literatuur produceerden, maar dat ook nog eens op grote schaal deden. De geschriften van het Nieuwe Testament vormen maar een klein deel van hun literaire productie.’ Dit is

*Jezus wordt steeds
weer opnieuw geboren
op het moment dat
Hij deel wordt
van iemands leven*

zomaar een voorbeeld van documentatie die bekend is over de culturele, religieuze en maatschappelijke setting ten tijde van de geboorte van Jezus. En die documentatie (‘fact-checking’) varieert van *Lonely-Planet*-achtige gidsen tot dikke encyclopedieën.

Filosofische bespiegelingen

Het nieuwste boek van Rob Wijnberg, *Voor ieder wat waars. Hoe waarheid ons verdeelt en ons weer kan samenbrengen*, gaat uitvoerig in op het begrip waarheid in het algemeen.² Wijnberg beschrijft hoe in de Middeleeuwen de absolute waarheid via de kerk tot het volk kwam. Vervolgens geeft de Verlichting ruimte voor wetenschap en kritisch onderzoek. Om aan te landen in de subjectieve beleving van waarheid (‘ieder zijn of haar waarheid’) in de postmoderne tijd. Interessante observaties laat Wijnberg verder de revue passeren. Zo is het uitgangspunt ‘als het werkt, dan is het





waar' een zo krachtig idee voor sommigen dat zij vervolgens alle filosofische bespiegelingen verder met rust laten.

Objectieve waarheid leidt tot subjectieve beleving

Ook komt Wijnberg tot deze belangwekkende uitspraak: 'Verbeeldingskracht hoort bij waarheid: een verhaal weten te vertalen. Anders landt het niet.'³ Uiteindelijk leidt de waarheid Wijnberg tot solidariteit. Daar gaat het hem om. Op zich een loffelijk streven en een mooie gevolgtrekking. Je hoort hem eigenlijk denken: er is meer dan de waarheid ... Behalve dat er meer is dan de waarheid, is er wat mij betreft ook liefde voor de waarheid. Je kunt die liefde als volgt omschrijven: je hebt waarheid (Jezus is geboren in Betlehem) én je hebt liefde voor de waarheid (Jezus is geboren 'in mijn hart'). De objectieve waarheid, een historische gebeurtenis zoals het kerstverhaal, leidt tot een subjectieve beleving. In die zin wordt Jezus steeds weer opnieuw geboren op het moment dat Jezus, zijn leven, zijn koninkrijk, zijn recht en gerechtigheid richtsnoeren worden in iemands leven.

Kiezen voor geloof

Kies je bewust voor de dimensie van geloof? Dan kan het gebeuren dat je, nadat het kerstdiner voorbij is en de kerstboom weer is afgetuigd, kritische opmerkingen krijgt van anderen. In de trant van: 'Alles goed en wel, ik ben een wetenschapper en de hemel is verzonnen. Er is niks tussen hemel en aarde en ik vind het vreemd dat je überhaupt geloof hecht aan die Jezus.' Op de achtergrond hoor ik de muziek van het fabelachtig mooie liedje van Herman Finkers *Daarboven in de hemel*. Ook de *Negende Symfonie* van Beethoven is verzonnen, maar toch bestaat die wel. Dat geldt ook voor de liedjes van Jacques Brel, waar ik graag naar luister. Ze zijn ooit verzonnen, maar toch bestaan ze echt. Finkers zingt vervolgens dat het lied dat hij zingt ook verzonnen is en kijk hoe het bestaat.



ChiccoDodiFC/
shutterstock.com



En hij zingt verder: ‘We zullen elkaar weerzien en heffen het glas met onze lieve Heer ... Bisschop Wim Eijk werpt tegen dat dit niet strookt met de leer. ‘Dat klopt’, zegt God ‘en daarom is er hier zo’n fijne sfeer!’

Uiteindelijk zou ik mijn liefde voor de waarheid – geraakt te worden door de verbeeldingskracht van het kerstverhaal – als volgt in dit gedicht verwoorden:



KERST

Jezus
 Je bent zo ver
 Je vers van Maria en Simeon
 is niet meer vers,
 Maar ver, ver achter ons
 Kom kom kom
 Opdat alle dagen verhalen
 Jij
 Zoeken zoekend zoekend
 Gaat het verst
 En wij gevonden
 Stamelen
 Dit is Kerst

Wim Altink

Bronnen

- ¹ Bert Jan Lietaert Peerbolte & Klaas Spronk, *De Bijbel – Elementaire Deeltjes nummer 75* (Amsterdam: Athenaeum – Polak & Van Genep, 2021), p. 84.
² Rob Wijnberg, *Voor ieder wat waars. Hoe waarheid ons verdeelt en ons weer kan samenbrengen* (Amsterdam: De Correspondent, 2023).
³ Interview met Rob Wijnberg in *NRC 13 oktober 2023*.

Roberts

Van de redactie

Repair Café

In het vorige nummer van Contact, over het thema 'Afval', vroeg Lydia Lijkendijk wat afval(len) jóú brengt. Robert Garms uit Enkhuizen stuurde een reactie. Hij schrijft hoe hij zijn persoonlijke bijdrage levert aan het verkleinen van de afvalberg.

Sinds enige tijd ben ik met een aantal andere handige Harries én een dame, die kan toveren op de naaimachine, een keer in de maand werkzaam in het plaatselijke Repair Café. Wij proberen de ingebrachte – meestal huishoudelijke – apparaten te repareren en zodoende de levensduur daarvan te verlengen. Hiermee proberen we, samen met alle andere Repair Cafés in het hele land, de afvalberg enigszins te verkleinen. Of tenminste de mensen ervan bewust te maken dat repareren vaak een goed alternatief is. Soms is echter bij moderne apparatuur het demonteren lastiger dan de reparatie zelf. Alsof de fabrikant wil zeggen: gooi maar weg, koop nieuw! De reparatie bij het Repair Café is gratis, hoewel een vrijwillige bijdrage op prijs wordt gesteld.

De mensen zijn altijd bijzonder blij wanneer hun spullen zijn gerepareerd. Vaak gaat het ook om oude of verouderde voorwerpen, waar ze een emotionele band mee hebben. Wanneer het ons lukt om een apparaat of de schemerlamp van tante Cootje van de afvalberg te redden, zijn wij natuurlijk ook dik tevreden.'

Er komt van alles voorbij in het Repair Café. Voor een haperende roeimachine bracht Robert zelfs een huisbezoek. Het Repair Café in Enkhuizen levert service op maat!

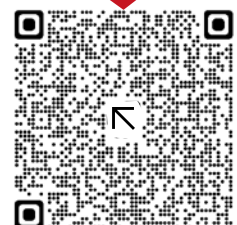


De handige mannen van het plaatselijke Repair Café in Enkhuizen. Van links naar rechts: Daan, Henk en Robert.

Repair Café info

Adres: Driebanen 19, 1601 NN Enkhuizen
Dag: Elke 3e woensdag van de maand
Tijd: 13.30 tot 16.00 uur.
web: www.baanbrekerenkhuizen.nl/our-projects/repaircafe
(Of scan het QR-code hiernaast)

Scan mij



‘Hoe lang bent u *al in* de waarheid?’

Reinder Bruinsma

Elke geloofsgemeenschap heeft zijn eigen jargon. Het is een soort dialect waarmee de eigen achterban vertrouwd is, maar die outsiders in veel gevallen niet begrijpen. Als men vroeger in de kerk waarin ik opgroeide wilde weten hoe lang een ‘broeder’ of ‘zuster’ al lid was, luidde de vraag: ‘Hoe lang bent u al in de waarheid?’ Het begrip ‘waarheid’ was daarbij niet het tegenovergestelde van leugen. Het ging er niet om dat men wilde weten of iemand wel eerlijk was. ‘Waarheid’ stond voor het specifieke theologische ideeëngoed – de leerstellingen of dogma’s – waarop men ‘ja’ zei toen men zich liet dopen en lid werd van de kerk.

De grammatica van het geloof

Veel geloofsrichtingen leggen een sterke nadruk op de ‘zuivere leer’. Dat heeft veel onenigheid opgeleverd en leidde, zeker in Calvinistisch Nederland, keer op keer tot pijnlijke kerkscheuringen. Maar als het om de waarheid ging, vond men, moest alles wijken. Soms waren er cruciale principes in het geding, maar dikwijls ging het om details die alleen theologische vaklui begrepen.

Dogma’s of leerstellingen zijn niet onbelangrijk. Wie ‘geloofd’ moet daarover kunnen nadenken en er met anderen over kunnen praten. Daarvoor heb je taal nodig. Je moet onder woorden kunnen brengen waarin je gelooft. En de geloofstaal die je daarbij gebruikt, heeft een structuur nodig. Net zoals je bij het leren van een taal het nodige moet weten van de grammatica om losse woorden in een begrijpelijk verband te kunnen plaatsen, zo vormen leerstellingen een soort grammatica van de geloofstaal.

Wie gelooft, gelooft in *iets*. Dat ‘iets’ moet je kunnen benoemen om er enigszins grip op te krijgen. Maar geloof houdt meer in dan dat je het *iets* waarin je gelooft onder woorden kunt brengen. Geloof is in de eerste plaats een diep

vertrouwen op *lemand*, die we God noemen. Echt geloof, dat diepe zekerheid en voldoening schenkt, gaat uit boven het verstandelijk beamen van een reeks stellingen over God – over wie en wat Hij is en wat Hij voor ons heeft gedaan, nu doet, en nog voor ons zal doen. Geloven is ten diepste een relatie aangaan en onderhouden met een persoonlijke God.

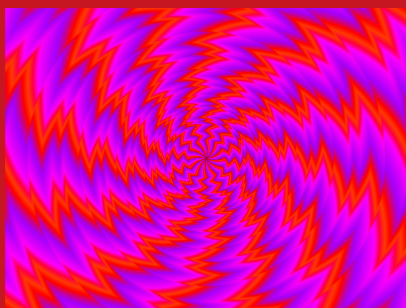
Geloven is relationeel

Geloof wordt gevoed door gebed, door communicatie met Degene op Wie we vertrouwen voor ons leven nu en hierna. Ook bij het lezen van de Bijbel moeten we dat relationele aspect steeds in gedachten houden. Vooral in Bijbelgedeelten die door de eeuwen heen veel voor gelovige mensen betekenden, komt dat element sterk naar voren.

Neem bijvoorbeeld de Tien Geboden die we vinden in Exodus 20 en Deuteronomium 5. De eerste vier uitspraken geven niet alleen maar een hoeveelheid informatie over wie God is, maar gaan over de relatie tussen God en ons, en hoe we die band met onze Schepper in ere kunnen houden. De volgende zes ‘geboden’ gaan over de relaties van mensen onderling. De tien ‘Woorden’ zijn geen abstracte begrippen die ‘waar’ zijn in de zin van een ethisch acceptabele theorie, maar ze vormen de leidraad voor een leven in een goede relatie met God en onze medemens. Dat het relationele element inderdaad vooropstaat, blijkt wel uit Jezus’ samenvatting van dit God-gegeven levenspatroon: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf’ (Lucas 10:27).

Andrey Korshenkov/
Shutterstock.com

niet
jo
WAAR?



Dit plaatje
beweegt.

Beweegt
niet.



En neem dan de misschien wel bekendste passage in het Nieuwe Testament: het gebed dat Jezus zijn leerlingen (en ons) leerde. Daarin gaf Jezus geen ingewikkelde theologische formules over de natuur en de eigenschappen van de godheid, maar noemt Hij God simpelweg ‘onze Vader’. Wat er verder over die betiteling ook valt te zeggen, Jezus onderstreept daarmee het relationele karakter van het geloof: Wij horen bij God als kinderen van één vader.

‘Ik ben de waarheid’

Voor de leerlingen van Jezus was het lange tijd onduidelijk wie en wat Jezus nu precies was. Maar in Johannes 14:6 gaf Jezus uiteindelijk op kernachtige wijze uitsluitel met de woorden: ‘Ik ben de weg, de waarheid en het leven’. Jezus verkondigde de waarheid over God, maar er was meer: de Waarheid was

Wij horen bij God

zichtbaar en tastbaar geworden in zijn persoon. ‘In de waarheid zijn’ is daarom niet alleen, of zelfs niet in de eerste plaats, een kwestie van een bepaalde geloofsleer aanhangen, maar van een relatie onderhouden met de Heer, die de Waarheid is. Geloven is God – Vader, Zoon en Geest – ontmoeten, Hem beter leren kennen door met Hem te communiceren, en zo die relatie steeds verder te versterken. Leerstellingen – geloofsleer, theologie – zijn belangrijke factoren. Maar het zijn en blijven hulpmiddelen om de relatie met onze Schepper en Verlosser te beginnen en te onderhouden. ‘In de waarheid *zijn*’ is geen momentopname maar een levenslang proces. *Blijft* in Mij, gelijk Ik in u (Johannes 15:4, NBG1951). Dat vormt de basis van christelijk geloof.



Zuinig *met* de **waarheid**

Jeroen Tuinstra

16

voedsel voor de geest



U hebt me al drie keer geslagen. Wat heb ik verkeerd gedaan?

Bijbelgedeelte

“Toen Bileam met zijn ezelin en twee dienaren op weg ging, werd God woedend. En er kwam een engel van de Heer, die op de weg ging staan om Bileam tegen te houden. De ezelin zag de engel, met een zwaard in zijn hand. De ezelin ging van de weg af en liep het veld in. Bileam sloeg haar met een stok, want hij wilde dat ze weer op de weg ging lopen. Daarna ging de weg door de wijngaarden. Aan beide kanten van de weg was een stenen muur. De engel van de Heer ging weer midden op de weg staan. De ezelin zag de engel staan, en ging opzij. Ze drukte zich tegen de muur aan, en daardoor werd ook de voet van Bileam tegen de muur aan gedrukt. Opnieuw sloeg Bileam de ezelin met zijn stok. Daarna werd de weg heel smal. De engel van de Heer ging weer op de weg staan. Deze keer kon er niemand meer langs. De ezelin zag dat, en ging op de grond liggen. Bileam werd woedend op de ezelin, en hij sloeg haar opnieuw met zijn stok. Toen zorgde de Heer ervoor dat de ezelin kon praten. Ze zei tegen Bileam: ‘U hebt me al drie keer geslagen. Wat heb ik verkeerd gedaan?’ Bileam antwoordde: ‘Je hebt me erg kwaad gemaakt. Als ik een zwaard bij me had, zou ik je nu doden!’ De ezelin zei tegen Bileam: ‘U kent me al zo lang, u hebt altijd op mij gereden! Heb ik me ooit eerder zo slecht gedragen?’ ‘Nee, nooit’, zei Bileam. Toen zorgde de Heer ervoor dat ook Bileam de engel op de weg zag staan. Meteen knielde Bileam en hij boog diep voor de engel met het zwaard.

Nummeri 22:22-31 (BGT)

De Israëlieten zijn vanuit Egypte bezig aan een overwinningsslag. Ze zijn neergestreken dichtbij Jericho in de buurt van de Moabieten. Hun koning, Balak, heeft gezien wat ze met de Amorieten hadden gedaan en vreesde voor het leven van zijn volk. Hij heeft wat bovennatuurlijke hulp nodig en schakelt een waarzegger in uit de streek van de Amorieten, Bileam genaamd. Deze woont niet naast de deur. Tot twee keer toe vraagt Balak aan Bileam om te komen om de Israëlieten te vervloeken. Wonderbaarlijk is dat deze niet-Israëlitische waarzegger eerst de Israëlitische God consulteert. God maakt vanaf het begin duidelijk dat hij de Israëlieten niet kan vervloeken en dat hij daarom niet met de afgezanten van Balak mee mag reizen. Gemakshalve vergeet Bileam iedere keer tegen hen te zeggen dat hij sowieso de Israëlieten niet kan vervloeken. Ze denken dus dat hij geen zin heeft om te reizen of dat het allemaal te veel geld kost.

Uiteindelijk lijkt Bileam, hoewel hij dus weet dat hij niet kan doen waar de koning om vraagt, toch overtuigd te raken van het gulle aanbod en gaat op weg. En dan komen we dit bizarre tekstgedeelte tegen.

Een ezelin die meer ziet dan de waarzegger en zich vreemd gedraagt. De ezelin probeert aan Bileam duidelijk te maken dat hij niet verder moet reizen. Voor iemand die al twee nachten God heeft gehoord, pikt hij overdag maar weinig signalen op. Uiteindelijk moet God de ezelin laten spreken om duidelijk te maken dat zijn reis tot niets zal leiden. Bileam komt niet over als een sympatiek iemand. Hij was bereid de ezelin te doden als hij een zwaard had. En waarom? Omdat de ezelin wel luisterde naar God. De enige met een zwaard in dit verhaal is de engel, en die spaart uiteindelijk Bileam ondanks dat hij niet luistert naar God – of toch maar half luistert.

Bileam zal uiteindelijk, tot woede van koning Balak, driemaal de Israëlieten zegenen in plaats van vervloeken. Toch gaat Bileam niet de geschiedenis in als een geloofsheld, maar juist als een valse profeet. Vreemd genoeg werd hij geen valse profeet door wat hij zei, maar juist door wat hij níet zei. In plaats van meteen eerlijk te zijn over de status van de Israëlieten ('Je mag dat volk niet vervloeken, want ik heb het gezegd!'), zegt Numeri 22:12), houdt hij Balak aan het lijntje. Hij doet voor Balak net alsof God misschien wel een keer bereid zou zijn om de Israëlieten te vervloeken. Als ze nou eens hier een altaar bouwen of juist daar, misschien vervloekt

niet
WAAR?
of



Dit is een zeer zeldzame tweekoppige impalagazelle.

God dan wel de Israëlieten. Bileam liegt niet, maar hij is wel wat zuinig met de waarheid. Gelukkig was zijn pratende ezelin wel eerlijk!

Foto impala: Ercan Uc/
Foto ezelin:
Authentic travel/
Shutterstock.com

- 1 Hoe eerlijk vind je Bileam? Zou jij wel vanaf het begin gezegd hebben dat je het verzoek van de koning nooit zou kunnen vervullen? Waarom zegt Bileam dat niet?
- 2 Als jij koning Balak was, hoe snel zou jij Bileam niet meer vertrouwen? Na de eerste keer dat hij de Israëlieten zegent in plaats van ze te vervloeken, of pas na de derde keer? Waarom bleef Balak in Bileam geloven?
- 3 In het zakenleven is het heel gebruikelijk om zuinig met de waarheid om te springen om zo een betere deal te kunnen sluiten. Wat vind je daarvan? En heb je dat zelf ook wel eens gedaan?



Kort gebed

Heer, U bent de Waarheid die de basis is van alles wat waar is in ons leven. De Waarheid die alles wat dubieus is verdrijft. Help ons om bakens van waarheid te zijn in deze leugenachtige wereld, waarin samenzweringstheorieën en alternatieve waarheden voortdurend op de loer liggen. Amen

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

Begint een beter milieu bij jezelf?

Marie Rahajaan

Mostovyi
Sergii Igorevich/
Shutterstock.com



In september lanceerde de overheid een nieuw spotje als onderdeel van de campagne 'Zet ook de knop om'. In deze reclame voeren een vader en dochter een gesprek over de gevolgen van klimaatverandering, zoals het extreme weer. De oplossing zien zij in de gezamenlijke inzet van zowel de overheid als het bedrijfsleven. En ook van jou en mij is inzet vereist, want: 'Alles wat we doen voor het klimaat, helpt om de aarde leefbaar te houden.'

Het huidige coalitieakkoord bevat een aantal afspraken over het klimaat. Om uiterlijk in 2050 klimaatneutraal te zijn, heeft de regering als doelstelling om in 2030 55%-60% minder CO₂ uit te stoten. Minister van Klimaat en Energie Rob Jetten kondigde het afgelopen voorjaar extra maatregelen aan om deze doelstelling te halen.

Tips voor duurzame keuzes

Op www.zetookdeknopom.nl vind je allerlei tips om als inwoner hieraan bij te dragen. Bijvoorbeeld door het maken van duurzame keuzes bij het retourneren van pakketten. Vaker te kiezen voor groenten en fruit uit blik, pot of de vriezer. Of alleen de werkkamer

te verwarmen bij het thuiswerken. Sommige tips zijn nuttig, maar sommige zijn een open deur, zoals 'Laad de vaatwasser vol'.

Deze reclamecampagne doet mij denken aan het Postbus 51-spotje uit de jaren '90: 'Een beter milieu begint bij jezelf'. Met deze campagne wilde het toenmalige ministerie van VROM (volkshuisvesting, ruimtelijke ordening en milieubeheer) een gedrags- en mentaliteitsverandering bij de burger bewerkstelligen. Er was een spotje over het gebruik van plastic tassen, de schadelijke effecten van het broeikaseffect en de invloed van het milieu op de gezondheid.

Weinig geleerd

Het lijkt daarom alsof Nederland in de afgelopen dertig jaar weinig heeft geleerd. Thema's die destijds speelden, zijn nog steeds aan de orde van de dag. Het gebruik van wegwerpplastic wordt ontmoedigd, maar de recent ingevoerde wet heeft nog niet de gewenste uitwerking en wordt wellicht teruggedraaid.

Verantwoordelijkheid bij de inwoner of de industrie?

Toch rijst de vraag of het terecht is dat de overheid de verantwoordelijkheid voor het terugdraaien van klimaatveranderingen bij de inwoners van Nederland legt. Hoeveel invloed heeft mijn eigen gedrag op het grote verhaal? Welke klimaatwinst boeken we als niemand meer een halfllege vaatwasser laat draaien. Is dit niet verwaarloosbaar in het licht van de grote winst die te halen is bij het bedrijfsleven en de industrie?

Bestaanszekerheid is voor de meeste politieke partijen het paradepaardje

Zo is de staalproducent in IJmuiden de grootste uitstoter van CO₂ van het land. Ook stelde de rechter recent vast dat de chemische fabriek in Dordrecht substantiële schade heeft veroorzaakt door vervuiling met PFAS. De activiteiten van beide producenten hebben niet alleen een negatief effect op het milieu, maar ook op de gezondheid van de inwoners van de omliggende dorpen en steden.



'Een beter milieu begint bij jezelf' reclame campagne circa 1986. © www.aboutthebigbluemarble.com

Knop om

In de aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen is bestaanszekerheid voor de meeste politieke partijen het paradepaardje. Eén van de essentiële onderdelen hiervan is gezondheidszorg. Mochten de effecten op het klimaat niet genoeg reden zijn om actie te ondernemen, dan hoop ik dat de nieuwe regering de gezondheid van haar inwoners als motivatie gebruikt voor het strenger aanpakken van vervuilende industrieën in Nederland. Die knop moet definitief omgedraaid worden.



Hung Chung Chih/ Shutterstock.com



www.esda-online.nl



Regeling van de Luchtstroom

Als wij inademen wordt onze borstkas wijder, waardoor lucht naar binnen wordt gezogen. De lucht kan alle delen van de longen bereiken. Deze lucht moet eerst gezuiverd, verwarmd en bevochtigd worden, anders zouden de luchtwegen uitgedroogd en geprikkeld raken. Dit kan gebeuren als u lange tijd door de mond ademt, bijvoorbeeld in uw slaap. U kunt zelf de uitwerking van de mondademhaling vaststellen, als u in de winter een paar maal door de mond diep inademt. U merkt dan hoe koud de lucht in uw borstkas komt. Adem nu eens door uw neus en stel vast hoe prettig dit aanvoelt.

Ademhaling door de mond is niet natuurlijk. Meestal is de lucht te droog of te koud. Het droogt de weefsels van de keel uit en kan ook de tere weefsels van de longen uitdrogen. Bij neusademhaling beweegt de lucht langs een groot oppervlak dat gevormd wordt door de neusschelpen. Hierop ligt het neusslijmvlies, dat goed doorbloed is. Met de warmte van het bloed wordt langstromende lucht op temperatuur gebracht. Door de grote bloedrijdom en de slijmproductie wordt ook gezorgd voor verzadiging met waterdamp. Men heeft geschat dat er iedere 24 uur een halve tot een hele liter water aan de ademhalingslucht wordt toegevoegd.

Cursussen Voor de mens Van Vandaag

Met het uitgebreide en gratis cursusaanbod van het ESDA-Instituut is er een les voor iedereen!

ESDA-Instituut
Amersfoortseweg 18 3712 BC
Huis ter Heide | 030-6931509
esda@adventist.nl



Met 2024 in zicht wensen staf en medewerkers van **Contact** je fijne feestdagen en een gezegend nieuwjaar!

Vooruitblik Het maken van **Contact** kost soms bloed, zweet en tranen. Toch doen we het graag. We zijn nu al aan het nadenken over het volgende nummer, met als thema **Bloed**. Wil je zelf ook eens een thema aandragen? Mail ons dan op het onderstaande e-mailadres.

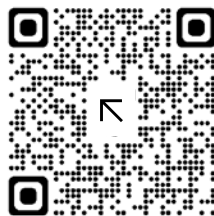
Contact is een gratis uitgave van het ESDA-Instituut, onderdeel van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten.

*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



ESDA Instituut
Online
Bijbellessen
Online

