

CONTACT
JAARGANG 68
SEPT 2018
NR 3



contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Ademnood
- 03 Meditatie Najagen van de wind
- 04 Relaties Even op adem komen
- 06 Verdieping In of uit?
- 09 Bijbels gezien Ademen om te leven
- 10 Gezondheid Geef elkaar lucht!
- 12 Voedsel voor de geest Gaan waarheen hij wil
- 14 Dialoog Van God doordend
- 16 Interview Beter ademen is beter leven
- 18 Groen! Kappen!
- 19 Tenslotte Buiten adem
- 20 ESDA Contactgegevens



adem

ADEMNOOD
Lydia Lijkendijk

ademnood



Antonio Guillem/Shutterstock.com

redactioneel

Op deze plek heb ik u al eens verteld dat ik absoluut niet in de wieg ben gelegd voor de bètavakken van deze aarde. Wis-, schei- en natuurkunde: het was een en al ellende. Zodra het kon heb ik deze vakken laten vallen, maar zolang het niet kon betaalden mijn arme ouders zich scheel aan bijles. Gegeven door figuren die wél goed waren in bètavakken, dus het was geen appeltje-eitje qua communicatie zal ik maar zeggen. Alle cijfers, vergelijkingen en symbolen bleven mijn verstand verre te boven gaan.

Daarnaast was er nog iets waarop ik niet gebouwd ben, en dat was de veldloop. Meestal speelden we hockey tijdens schoolgym, want het bewegend personeel kon dan zelf een beetje uitrusten. Ik was briljant in hockey, al zeg ik het zelf. Ik kon ongelofelijk hard slaan met die stick en ik had tactisch inzicht. Dat was ook nodig, want van mijn loopvermogen moest ik het niet hebben; als hangjongere had ik een slechte conditie. Maar eens in de zoveel tijd speelden we geen hockey, maar onderwierp mijnheer Posthuma ons aan een veldloop. Hij kondigde het van tevoren vol leedvermaak aan, dus meestal was ik dan plotseling ziek. Mijn moeder schreef, geamuseerd, wel een briefje als ik onschuldig keek en er, heel vroom, even de apostel Paulus bij sleepte, die in 1 Timotheüs 4:8 zegt dat lichamelijke oefening niet zo nuttig is.

Het kwam een enkele keer voor dat we werden overvallen door een verrassingsveldloop. Waarschijnlijk is mijn aversie tegen verrassingen

dáár ontstaan. Mijnheer Posthuma was zelf reuze sportief en liep dus voorop. Het viel dan ook helemaal niet op dat ik, achteraan de rij sjokkend, afhaakte bij de brievenbus op de hoek en daarachter stilletjes bleef staan wachten tot de rij weer langs rende. Ik haakte gewoon weer aan.

In de achterhoede was mijn afvalligheid natuurlijk niet onopgemerkt gebleven, dus bij volgende veldlopen werd de rij achter de brievenbus steeds langer. Net zo lang tot ook mijnheer Posthuma achter de brievenbus opdook. Hij kon mijn creatieve oplossing niet erg waarderen en joeg mij over het veld tot ik buiten adem was. Hoewel: dat is veel te zacht uitgedrukt. Ademnood had ik, en die hield dagenlang aan.

In deze **Contact** leest u meer over adem. Opbouwende verhalen hoor, niet iedereen kroop tijdens zijn schooltijd achter de brievenbus. We hopen dat u het magazine ademloos uitleest. Dan spreken wij u weer als de Kerst nadert.

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 België Jeroen Tuinstra, Gezellenstraat 12-1, 1030 Schaarbeek
Hoofdredacteur Lydia Lijkendijk **Redactiesecretaris** Joanne Balk-Geerlings
Redactie Tom de Bruin, Jacob Engelgeer, Rudy Dingjan, Jeroen Tuinstra en Nelske Verbaas
Vaste medewerkers Aad Berger - docent tekenen, Reinder Bruinisma - emeritus predikant en schrijver, Bert Nab - predikant, Marie Rahjaan - kunstsociologe en Glenn Ripassa - docent hbo
ISSN 2542-548X **Foto omslag** HILARY_30/chinese:franshare.com © Tic Tac, Ferrero
Vormgeving Paul de Bruin - Limelight Design Studio **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Opplage** 3200 ex.

NAJAGEN VAN DE WIND
Joanne Balk

najagen van de wind

Salomo
zocht ademruimte
en geluk



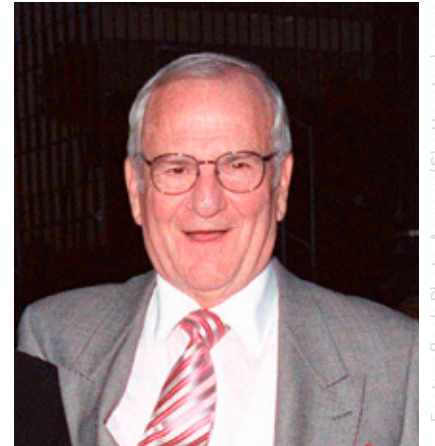
Olivermg/Shutterstock.com

Toen Salomo oud geworden was en terugkeek op zijn leven was hij daar niet heel erg tevreden over. Het is dus niet zo verwonderlijk dat er aardig wat zwaarmoedige taal aan te pas komt als hij zijn wijsheden met ons deelt.

Salomo geeft ons een inkijkje in zijn zoektocht naar geluk. Hij schreef het allemaal voor ons op in het bijbelboek Prediker. En laten we eerlijk zijn: er zijn ook heel wat dingen uitermate vermoeiend in het leven (Prediker 1:8) en veel is lucht en leegte en najagen van de wind (Prediker 1 en 2). Zijn uitspraken zijn haast Cruijffiaans. Nu is het wel zo dat Salomo aardig van het rechte pad was afgedwaald toen hij deze conclusies opschreef. De vaststelling dat het leven op zich niet veel te bieden heeft, op wat uiteindelijke zinloze vreugde na, betekent dat er meer moet zijn om je gelukkig te kunnen voelen. Misschien vandaar ook wel het enorme contrast dat hij schetst.

Succesvol zijn

Een van de meest succesvolle zakenmannen in de Amerikaanse geschiedenis is Lee Iacocca. Hij leidde vele jaren de gigantische Chrysler Corporation. Toen hij in de nadagen van zijn leven was aanbeleid zei hij: 'Het maakt niet uit wat je met je leven gedaan hebt voor jezelf of voor de mensheid. Als je niet terug kunt kijken op een leven waarin je liefde en aandacht hebt gegeven aan je eigen familie, wat heb je dan eigenlijk bereikt?'



Featureflash Photo Agency/Shutterstock.com

Aug 1999: Voormalig Chrysler-voorzitter Lee Iacocca.

Salomo was de rijkste man in zijn tijd. Hij zocht naar plezier en vertier en vond leegte. Hij was niet gelukkig met wat de wereld hem te bieden had. Hij vond het daarom allemaal 'lucht en najagen van de wind'. Salomo zocht ademruimte en geluk en kon dat niet vangen. Hij dacht daarom dat alles wat we doen zinloos is. Hij beklagt zich zelfs over wat er na zijn dood zal gebeuren met zijn verworven rijkdommen. Een heel leven zwoegen om het opgebouwde er na zijn dood door een erfgenaam doorheen te laten jagen was niet iets waar hij erg vrolijk van werd. En in zekere zin had hij natuurlijk ook wel een punt. Maar gelukkig keek Salomo ook verder dan het aardse goed. Zijn begrip van datgene wat God hem gegeven had maakte hem nederig. En eigenlijk was het die kennis die hij graag wilde delen. Ware wijsheid wordt weerkaatst in onze levensstijl.

Een andere kijk

Salomo kwam tot de conclusie dat al je trots opzij zetten het beste is wat je doen kunt, naast God liefhebben en zijn geboden in acht nemen. Dat brengt je de beste invulling van je leven. Jezus zou dat later herhalen toen hij zijn leerlingen er op wees dat je het beste het koninkrijk van God kunt zoeken (Matteüs 6:33). Je krijgt dan vanzelf een heel andere kijk op al de rest.

meditatie

EVEN OP ADEM KOMEN

Glenn Ripassa

even op adem komen

➤ Draag elkaars lasten, want samen sta je sterker



We lopen samen de gang door naar onze leslokalen. 'Hoe gaat het met je', vraag ik, 'ook al zo toe aan de zomervakantie?' 'Het gaat op het werk wel goed, thuis gaat het veel minder', geeft ze als antwoord. 'Gaat het niet zo goed met de kinderen?', vul ik te snel in. 'Nee, met de kinderen gaat het gelukkig heel goed, maar tussen mij en mijn man gaat het heel slecht.' Ik weet niet wat ik moet zeggen en kijk haar alleen maar aan. 'Ik denk, dat het niet meer goed komt', zegt ze dan. 'De vakantie brengen we gescheiden door om even op adem te komen.'

Wanneer het niet goed gaat in een relatie lijkt een van de oplossingen te zijn elkaar een tijdje met rust te laten. Even gescheiden van elkaar te zijn van tafel en bed. Tijd om alleen door te brengen en na te denken over de relatie. Na te denken over hoe u nu verder wilt gaan, wat u verwacht van de ander. Wat u verwacht van de relatie. Wat is er mis gegaan en waar heeft dit mee te maken?

Ik vraag me af of het goed is om dan letterlijk niet in elkaars nabijheid te zijn. Vaak gaan eigen gedachten een eigen leven leiden en worden het eigen waarheden zonder dat de ander hier iets tegenin kan brengen. Is het dan juist niet beter om dan, hoe moeilijk en pijnlijk het ook kan zijn, juist dicht bij elkaar in de buurt te zijn en met elkaar in gesprek te zijn (het eerste advies van Paulus, zie kader)? Elkaar niet te laten val-



len en ervoor te zorgen dat weer een relatie ontstaat waarin beiden tevreden kunnen zijn.

Kunnen verplaatsen in de ander

Een moeilijke situatie, als uw partner iets heeft gedaan wat u verdrietig maakt, u heeft gekwetst en pijn heeft gedaan. Het maakt het misschien iets draaglijker als het een eenmalig gebeuren is geweest, als de ander enorm spijt heeft van wat hij of zij u heeft aangedaan. Maar wat als het een patroon is waar uw partner maar moeilijk vanaf kan komen? Helpt het dan om te kijken naar het tweede advies van Paulus (zie kader)? Ook u hebt uw onhebbelijkheden en zwakke momenten. Kunt u zich verplaatsen in de situ-

atie van uw partner en het bekijken vanuit zijn/haar perspectief? Er zijn wellicht mogelijkheden waarin u uw partner kunt helpen om het patroon te doorbreken. Misschien zijn het patronen die u samen 'anders' aan kunt pakken. Een gesprek over geven en nemen, en zorgen dat er weer een gezonde balans in de relatie komt waarin er plaats is voor een ieder zoals hij/zij mag zijn. En als u er beiden niet uit kunt komen, is het altijd mogelijk een bemiddelaar of een hulpverlener in te schakelen om u op weg te helpen.

Kunnen vergeven

Na een relatiedip, terwijl u bezig bent erbovenop te komen, is elkaar kunnen vergeven heel belangrijk.

Samen sterk

In de jongerenbijbel staat bij Galaten 6:1-2 een mooi stukje: 'Paulus geeft vier dingen aan die we ons ter harte moeten nemen wanneer we iemand een misstap zien maken.'

- 1 Laat elkaar nooit vallen, maar help elkaar om weer op het rechte pad te komen.
- 2 Wees je ervan bewust dat je zelf ook je zwakke momenten kunt hebben, waardoor je zou kunnen struikelen.
- 3 Veroordeel de ander niet, maar help hem op een zachtmoedige manier.
- 4 Draag elkaars lasten, want samen sta je veel sterker!

Niets is erger dan oude wonden openrijten. Natuurlijk kunt u pijnlijke situaties niet meteen vergeten, maar u kunt er wel voor zorgen dat u ze niet steeds weer oprakelt. Bij vergeven hoort dat de ander zijn of haar schuld heeft beleden en dat u dan weer hernieuwd verder gaat. Het gebeurde hoort bij het verleden, nu gaat u met een schone lei verder. De ander een kans geven om iets anders te kunnen laten zien dan u gewend bent, kost tijd en geduld. Het helpt dan niet om te zeggen: 'Zie je wel, het lukt je niet'. Helpend kan zijn: 'Zie je wel, het gaat je steeds beter af. Doorzetten en je weet, dat ik achter je sta'. En als de relatie weer vast dreigt te lopen, help elkaar dan verder op een zachtmoedige wijze. Zie het derde advies in het kader.

Samen op adem komen

'Draag elkaars lasten, want samen sta je sterker!' Dit is de kracht van een relatie. Wat er ook gebeurt, ga er altijd samen voor. Tegen mijn collega zou ik willen zeggen: 'Boek een vakantie voor twee personen en kom samen even op adem.'

Adem, lucht, geest of wind

ADEM,
LUCHT,
GEEST OF
WIND?
Tom de
Bruin

6

verdieping

De meeste mensen lezen de Bijbel in een vertaling. We spreken het oorspronkelijke Hebreeuws en Grieks niet, en moeten het doen met de (overigens geweldige) vertalingen van de Bijbel in het Nederlands en andere talen. Dit is op zich geen probleem. Maar bij 'adem' gaan we de mist in.

Als je de Nieuwe Bijbelvertaling van kافت tot kافت doorleest, kom je het woord adem zo'n 85 keer tegen. Doe je dat in het Hebreeuws en Grieks, zit het getal dicht bij de vijfhonderd. Een groot verschil. Dat komt gewoon omdat er geen onderscheid is tussen lucht, wind, adem en geest in de oude talen. Maar wij bedoelen heel wat anders met die woorden. Als er in Genesis 1:2 zou staan dat

Gods wind over het water zweefde, dan voelt dat niet hetzelfde als Gods adem, Gods lucht of Gods geest. U vindt een van deze opties vast veel mooier dan de andere.

Geest of wind?

Vertalers doen dus hun best om steeds de originele woorden te vervangen met het beste Nederlandse woord. Een goed voorbeeld is het verhaal van Noach. God besluit op

een gegeven moment dat Hij alle leven op aarde zal verwoesten. God zal 'alles onder de hemel waarin levensadem is' vernietigen (Genesis 6:17). In een oudere vertaling stond daar nog 'levensgeest' (NBG). Er had net zo goed wind of lucht kunnen staan—het is allemaal hetzelfde woord—alleen klinkt dat niet in het Nederlands. Maar even later, als God de zondvloed laat komen, laat Hij de wind over de aarde

7

verdieping



➤ Iedereen heeft levensadem

waaïen (Genesis 8:1). Hier kan het geen geest of adem zijn, want stormen gaan gepaard met wind, niet met adem!

De originele lezer, echter, leest hier hetzelfde woord als dat wat oorspronkelijk over de oervloed waaide. Die geest van God in Genesis 1:2 is hetzelfde als de wind van God die de zondvloed brengt. Hetzelfde als Gods adem die in alle leven zit, de adem die God de eerste mens inblies. Daarom moeten wij Nederlandse lezers goed opletten bij zulke woorden, want wij zien de verbanden snel over het hoofd.

Bovennatuurlijk

Dit alles betekent dat adem, lucht en wind altijd iets bovennatuurlijks hebben in de ogen van de bijbelschrijvers. Lucht is niet gewoon zuurstof, koolstofdioxide en waterstof. Wind is niet gewoon lucht die van een hogedrukgebied naar een lage gaat. En adem is niet gewoon lucht die wij inademen omdat we zuurstof nodig hebben. In hun ogen is adem de geest van God, die alles leven geeft. Lucht is geest, wind is geest in beweging. U kunt dit beeld goed zien wanneer Jezus de doop uitlegt aan Nikodemus in Johannes 3.

Toch lijkt er verschil te zijn tussen de verschillende benamingen. Iedereen heeft levensadem, maar vaak lees je dat iemand extra lucht krijgt. Bijvoorbeeld Simson, die regelmatig Gods geest krijgt en dan bovennatuurlijke kracht heeft. In het Oude Testament zie je dat Gods geest zowel goede als slechte dingen brengt. Als u mij niet gelooft, lees het verhaal van de geest die God naar Saul stuurt (1 Samuel 16:14-23). Deze geest kwelt Saul!

Kwade geesten

Zo kom je in de Bijbel goede en slechte geesten tegen. Als je beseft dat de lucht zelf geesten is, dan snap je waarom mensen zo bang waren voor slechte geesten. Wie weet wat voor geest je opeens inademt als je niet oppast. Het belang van het hebben van Gods goede Geest wordt daarom zo

benadrukt in het Nieuwe Testament. Bij de doop ontvang je Gods Geest en die houdt de kwade geesten op afstand.

Voor de bijbelschrijvers lijkt het duidelijk, maar voor veel christenen is het bestaan van kwade geesten een discussiepunt. Veel mensen zien de verhalen van demonen in de Bijbel vooral als verhalen over geestelijke ziekten. Zij gaan ervan uit dat mensen van toen ziekte niet goed begrepen. Ze schreven dingen toe aan geesten omdat ze nog niet genoeg medische kennis hadden. Het is dan ook best mogelijk dat bezetenen in de Bijbel leden aan zulke ziekten. En, laten we eerlijk zijn, of Jezus iemand een geest uiddrijft of geneest van een ziekte, het blijft een wonder.

➤ Gods Geest houdt de kwade geesten op afstand

Adem nu

Hopelijk ziet u het probleem. Wanneer is wind bovennatuurlijk en wanneer natuurlijk? Voor ons kunnen lucht en wind niet bovennatuurlijk zijn. Kortom, we kijken tegenwoordig heel anders naar de wereld dan in de tijd van de Bijbel. We denken heel anders over wind, lucht en adem. Dat betekent dat wij een gesprek moeten durven aangaan met God en zijn Bijbel, een persoonlijk gesprek en een groeps-gesprek.

We blijven best met een flink aantal vragen zitten. Helaas zonder makkelijke antwoorden. Theologie is moeilijk. Maar een verantwoord bijbellezer gaat deze vragen niet uit de weg. Samen met God en samen met anderen moeten we blijven denken en praten. We gaan de discussie niet uit de weg, die gaan we aan met God en anderen. En we blijven zoeken naar de beste antwoorden voor ons, voor vandaag.

ademen om te leven

ADEMEN
OM TE LEVEN
Bert Nab

Toen maakte God, de HEER, de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde, en blies hem levensadem in de neus. Zo werd de mens een levend wezen (Genesis 2:7).

Het begin van de Bijbel leest als een sprookjesboek. Eerst is er niets en vervolgens creëert God de hemel en de aarde en gaat hij ook nog eens over tot de inrichting van die aarde. Want de aarde is woest en leeg. Kennelijk had God iets ruigs gemaakt. Nu is de tijd gekomen om het geheel te gaan polijsten. Hij maakt het verschil tussen licht en donker, tussen land en water, hij plant bloemen en planten, plaatst zon, maan en sterren op hun plek en zorgt ervoor dat zowel op het land en in de lucht als onder water dieren kunnen leven. Het is een kunstig stukje arbeid dat tot op de dag van vandaag nog niet door een mens is geëvenaard. O ja, dat is waar ook, ook de mens is gemaakt door de hand van God.

Uit het stof

Dat ging net even iets anders dan de rest van de schepping. Van de mens wordt namelijk gezegd dat deze op God moest lijken, waarschijnlijk in karakter en met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen. God maakte van de mens zijn speciale kunstwerk. In Genesis twee wordt de schepping van de mens nog een beetje verder uitgewerkt. God zei niet zo-

maar: 'Laat er mensen rondlopen op aarde.' Nee, hij maakte de mens uit het stof, uit aarde en knutselde hem eigenhandig in elkaar. Tenslotte blies hij zijn eigen adem in de neus van de mens en bracht hem zo tot leven. De mens bestaat dus bij de gratie van de adem Gods. Zonder Gods levensadem geen mensen. Als de mens op zeker moment ontdekt dat hij, in tegenstelling tot het dierenrijk, geen partner aan zijn zijde heeft, regelt God dat ook nog voor hem. Je zou bijna afsluiten met: 'En zij leefden nog lang en gelukkig.'

Een wreed einde

Helaas zien we dat aan al dit geluk een wreed einde komt wanneer de mens besluit in te gaan op de avances van Gods tegenstander, de duivel. Met mooie woorden verleidt hij de man en de vrouw tot het eten van een verboden vrucht. Deze daad van ongehoorzaamheid kost de mens, alle mensen, uiteindelijk het leven. Bij het sterven van de mens neemt God zijn levensadem weer terug en keert de mens terug tot zijn oorspronkelijke staat, stof, aarde.

Project mens

Gelukkig voor ons is God niet tevreden met het mislukken van het project mens. Hij heeft zo'n 2000 jaar geleden ingegrepen in de geschiedenis door zelf als mens op de aarde rond te lopen. Hij heeft de mensen laten zien hoe hij het leven voor zich ziet en hoe de mens opnieuw in gehoorzaamheid en liefde tot God kan leven. Vervolgens gaf hij zijn eigen leven om te boeten voor onze fouten. Op die manier blies hij zelf zijn eigen levensadem uit om de mensen te redden. God is een God van liefde. Hij wil niets liever dan dat alle mensen gered worden om voor eeuwig bij hem te leven. Dat is geen sprookje, maar bijbelse waarheid, een waarheid die wij in geloof mogen aannemen en waar we onze hoop voor de toekomst uit putten.

➤ De mens bestaat bij de gratie van de adem Gods



aleksander hunta/Shutterstock.com

Meer lezen?

Lees meer over geesten en adem in Tom de Bruins boek *Avontuurlijk Wandelen*. Hier wordt een hoofdstuk besteedt aan geesten in het Nieuwe Testament.

Avontuurlijk wandelen
Onderweg met de Bijbel

Makkelijk te bestellen via www.bit.ly/avontuurlijk-wandelen voor €12,95!

GEEF ELKAAR LUCHT!
Bert Brinkman

geef elkaar lucht.

Lucht, eindelijk iets waar genoeg medische aspecten aan zitten om een lang verhaal over te schrijven. Dat was mijn eerste gedachte toen het verzoek om dit stukje te schrijven binnen kwam.

Er valt natuurlijk ontzettend veel te vertellen over het belang van lucht voor ons fysieke bestaan. Over de samenstelling ervan en over het voor ons belangrijkste bestanddeel: zuurstof. Onmisbaar voor het goed verlopen van allerlei processen in ons lichaam. Over de functie van onze longen om zuurstof op te nemen uit de lucht, en tegelijk koolzuur te verwijderen. Het transport van zuurstof door de rode bloedcellen.

Zuurstof

Er is van alles te schrijven over de gevolgen van gebrek aan zuurstof. En er zijn lange verhalen te maken over alle aandoeningen die de opname en het transport van zuurstof kunnen belemmeren: astma, bronchitis, COPD, longemfyseem, longfibrose, ontstekingen, tumoren en een hele reeks aan andere longziekten. Hele leerboeken vol. De klachten van benauwdheid, hoesten en andere ongemakken die je daarbij kunt hebben. Hoe deze aandoeningen de kwaliteit van je leven ernstig kunnen aantasten. Alle mogelijkheden die er zijn om ze te behandelen, van de simpele inhalator tot aan de longtransplantatie. En dan heb ik de hartaandoeningen, die ook kortademigheid veroorzaken, nog niet genoemd. We kunnen het hebben over het belang van schone lucht. Over de negatieve gevolgen van luchtvervuiling en de gevaren van fijnstof.

Een lange, medische rubriek

Er zijn pagina's vol te schrijven over wat roken allemaal voor ellende in je lichaam kan aanrichten. Met als belangrijkste conclusie: begin er niet aan of stop ermee. En dan is mijn opsomming nog verre van compleet. Kortom, er is genoeg materiaal voor een hele lange medische rubriek. Zo lang dat de redactie zou ingrijpen. Er zijn immers nog meer schrijvers die in uw lijfblad uw aandacht vragen. Met elk van de genoemde onderwerpen zou een compleet exemplaar van Contact gevuld kunnen worden, als je alle aspecten tot hun recht wilt laten komen. Als u zelf, of iemand die u dierbaar is, door een van deze aandoeningen getroffen is, weet u waarschijnlijk als ervaringsdeskundige meer van het onderwerp dan ik met het mij toebedeelde aantal woorden kan vertellen. En wat u niet weet, kunt u moeiteloos op internet vinden. Onbegonnen werk dus. Het is ook nooit goed, hoor ik de hoofdredacteur al mompelen.

➤ Lucht geven
staat voor elkaar
ruimte geven



Oerelementen

Lucht, water, aarde en vuur, de oerelementen. Ze spelen, soms aangevuld met andere elementen, in allerlei tradities een rol in de beschouwingen over de natuur. De moderne wetenschap heeft veel van de oude gedachten over deze elementen veranderd en onze kennis is enorm toegenomen. Maar wat overeind blijft, is dat ze een belangrijke rol spelen in de natuur en in het menselijk leven. De begrippen worden ook vaak symbolisch gebruikt, en staan voor een bepaalde kijk op de wereld. Dat lucht belangrijk is voor ons leven, daar zijn we het gauw over eens. We kunnen niet zonder. Maar voor leven is er meer nodig.

Ademhalisten

In 2017 was er enig rumoer rond een groep die zich ademhalisten noemde. Zij streefden er naar om alleen van de lucht te leven, en voedsel en vocht overbodig te maken. Zij deden dat onder andere door intensieve meditatie. Ik heb geen recentere berichten over deze groep kunnen vinden en ik denk dat het niet moeilijk is om te raden waarom.

Ruimte om jezelf te zijn

Er zijn tal van andere beelden te bedenken over het belang van lucht. En ik twijfel er niet aan dat een groot aantal zullen worden behandeld door de andere schrijvers in dit blad.

Maar er is een aspect dat ik hier toch nog graag wil noemen, en dat is het begrip: elkaar lucht geven. En dan bedoel ik niet het toedienen van zuurstof in een medische situatie. Lucht geven staat in mijn gedachten voor elkaar ruimte geven. Ruimte om jezelf te zijn, om je te ontwikkelen en tot ontplooiing te komen. Traditionele gemeenschappen, zoals families, dorpen en soms ook religieuze verbanden, hebben nogal eens de neiging het individu te verstikken door hun strikte opvattingen, gewoonten en eisen. Maar een mens heeft ruimte nodig; lucht en ruimte. Dat is bijna net zo belangrijk als de echte lucht die we nodig hebben om te overleven.

GAAN WAARHEEN HIJ WIL
Jeroen Tuinstra

Gaan waarheen hij wil

Mooshny/Shutterstock.com



12

voedsel voor de geest

Bijbelgedeelte

Zo was er een Farizeeër, een van de Joodse leiders, met de naam Nikodemus. Hij kwam in de nacht naar Jezus toe. ‘Rabbi’, zei hij, ‘wij weten dat u een leraar bent die van God gekomen is, want alleen met Gods hulp kan iemand de wondertekene doen die u verricht.’ Jezus zei: ‘Waarachtig, ik verzeker u: alleen wie opnieuw wordt geboren, kan het koninkrijk van God zien.’ ‘Hoe kan iemand geboren worden als hij al oud is?’, vroeg Nikodemus. ‘Hij kan toch niet voor de tweede keer de moederschoot ingaan en weer geboren worden?’ Jezus antwoordde: ‘Waarachtig, ik verzeker u: niemand kan het koninkrijk van God binnengaan, tenzij hij geboren wordt uit water en geest. Wat geboren is uit een mens is menselijk, en wat geboren is uit de Geest is geestelijk. Wees niet verbaasd dat ik zei dat jullie allemaal opnieuw geboren moeten worden. De wind waait waarheen hij wil; je hoort zijn geluid, maar je weet niet waar hij vandaan komt en waar hij heen gaat. Zo is het ook met iedereen die uit de Geest geboren is.’ ‘Maar hoe kan dat?’, vroeg Nikodemus. ‘Begrijpt u dit niet’, zei Jezus, ‘terwijl u een leraar van Israël bent? Waarachtig, ik verzeker u: wij spreken over wat we weten en we getuigen van wat we gezien hebben, maar jullie accepteren ons getuigenis niet. Wanneer jullie me niet geloven als ik over aardse dingen spreek, hoe zouden jullie me dan geloven als ik over hemelse dingen spreek?’ Johannes 3:1-12 (BGT)

Billion Photos/Shutterstock.com



Dit bijbelgedeelte kan eigenlijk alleen maar goed begrepen worden als je de verzen ervóór erbij leest. Jezus is met het Pesachfeest in Jeruzalem, en een heleboel mensen komen tot geloof. Maar Jezus doorziet hen, want ze zijn tot geloof gekomen enkel door zijn wondertekene. Ze hebben eigenlijk nooit verder gekeken dan het wonder. En dan wordt Nikodemus geïntroduceerd, als voorbeeld van iemand die alleen in Jezus gelooft vanwege de wondertekene. Het is 's nachts, want Nikodemus behoort tot een groep gelovigen die zich niet zomaar openlijk kan associëren met deze rabbi Jezus. Een moeizaam gesprek volgt. ‘Rabbi’, zegt Nikodemus, ‘wij weten dat u een leraar bent die van God gekomen is, want alleen met Gods hulp kan iemand de wondertekene doen die u verricht.’ Nikodemus gelooft in Jezus omdat hij de wondertekene heeft gezien,

➤ Avontuur met God wordt gestuwd door de Geest, door Gods adem. En die gaat waarheen hij wil

maar volgens Jezus heeft hij nog helemaal niets gezien: ‘Alleen wie opnieuw wordt geboren, kan het koninkrijk van God zien.’ Daar snapt Nikodemus niets van, hij kan toch niet letterlijk opnieuw geboren worden om wel alles te zien van het koninkrijk? Is het niet voldoende om de wondertekene te zien en tot geloof te komen? Jezus probeert het nog een keer uit te leggen. Wil hij werkelijk weten wat het koninkrijk van God is dan moet hij verder kijken dan het fysieke. Hij moet verder kijken dan de wonderen, hij moet het geestelijke zien, het goddelijke. En dat goddelijke hem laten leiden waarheen het wil, zoals de wind. Dit is niet makkelijk te bevatten, zelfs Nikodemus, een leraar van Israël, begreep het niet meteen. Maar dit verhaal nodigt ons uit om een avontuur met God aan te gaan, een avontuur dat verder en dieper gaat dan enkel het fysieke, of enkel de wonderen. Het is een avontuur dat voort wordt gestuwd door de Geest, door Gods adem. En die gaat waarheen hij wil.

- 1** Heeft u wel eens een wonder meegemaakt? Hoe belangrijk was dat voor uw geloof? En als u er nog geen heeft meegemaakt, wat doet dat met uw geloof?
- 2** In hoeverre klopt het beeld van de wind, dat Jezus gebruikt voor mensen die tot geloof zijn gekomen, met het beeld dat u heeft van een kerk?
- 3** Hoe aantrekkelijk is het voor u om op avontuur te gaan? Of bent u liever iemand met zekerheden en een duidelijke bestemming? Kunnen deze dingen samengaan en hoe begrijpt u het avontuur waar we toe worden uitgenodigd?

Reinder Bruinsma

Kort gebed

Ik dank u, Heer, dat uw Geest ook mijn leven doorademt. En dat ik, samen met alles wat adem heeft, u door mijn woorden en daden de eer mag geven die u toekomt.

Amen

13

voedsel voor de geest

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

VAN GOD DOORADEMD
Jacob Engelgeer

van God doorademend

In zijn pastorale brief aan de jonge Timoteüs schrijft Paulus dat de Bijbel door God is geïnspireerd. Letterlijk staat er: 'van God is doorademd', met andere woorden: God heeft zijn stempel erop gedrukt. De Bijbel is door-trokken van zijn bemoediging, instructies en aansporing, om dat wat niet goed gaat bij te sturen. Een voorbeeld hiervan is wat Paulus aan de christenen in Korinte schrijft als antwoord op de daar ontstane verdeeldheid.

In het jaar 146 voor Christus verwoestten de Romeinen de Griekse havenstad Korinte. Zo'n honderd jaar later erkende Julius Caesar de strategische ligging van de stad en herbouwde haar. In het begin kwamen er veel Romeinen wonen. Maar langzamerhand trokken steeds meer mensen van verschillende nationaliteiten naar deze stad. Korinte was namelijk het middelpunt van de handel, want het lag precies op de route tussen Europa en Klein-Azië.

Diversiteit

Door de gemêleerde bevolking werd Korinte een smeltkroes van diverse culturele en religieuze invloeden. Deze diversiteit vond ook z'n weer-slag in de christelijke gemeente die Paulus daar had gesticht. De verschillende achtergronden die de eerste christenen met zich mee-brachten, waren niet ineens verdwenen op het moment dat zij deel gingen uitmaken van de kerk van Jezus Christus. Elk had zo zijn eigen gewoonten, gebruiken en levensopvattingen. Dat leidde tot allerlei aanpassingsproblemen en maakte het leven binnen die ene gemeente er niet eenvoudiger op.

De kans op scheuringen en afsplit-singen was niet ondenkbaar.

Initiatief van God

Het ontstaan van de christelijke gemeente is het initiatief van God. God die mensen roept om samen te bouwen aan zijn rijk van liefde, en om zó de eenheid gestalte te geven. De gemeente van God is per definitie een eenheid, omdat het ontstaan ervan een zaak van God is en dus niet van één of andere menselijke oprichter. De Korintiërs moesten daar goed van doordron-gen raken, want onder hen had de partijgeest en groepsvorming al een begin gemaakt. De één zei: 'Ik ben van Paulus', de ander: 'En ik ben van Apollos', weer een ander: 'En ik van Kefas', en nog weer een ander zei: 'En ik van Christus'. En natuurlijk waren de aanhangers van elke groep overtuigd van hun eigen gelijk.

Brief

De verdeeldheid die in de gemeente Korinte heerste, was Paulus ter ore gekomen en hij voelt zich genood-zaakt een brief te schrijven. Tactisch als hij is, valt Paulus niet direct met de deur in huis. Aller-eerst wijst hij de Korintiërs op de genade die God hun in Christus Jezus geschonken heeft. Dat bete-kent dus dat God elk mens die de naam van zijn Zoon aanroept onder zijn genade plaatst. Deze brief dwingt eigenlijk iedereen die hem leest zichzelf en zijn eigen opvattin-gen niet boven (die van) anderen te stellen. Wanneer je beseft dat we

DIALOOG

Het 4^e kwartaal van het boekje *Dialoog* is gewijd aan het thema *Eenheid in Christus*. *Dialoog* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. Bestel *Dialoog* via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs inclusief verzendkosten € 19,00.

allemaal onder de genade staan, wil je de ander niet buitensluiten. Het is juist deze genade die men-sen met elkaar verbindt.

Geen eenvormigheid

Eenheid is echter niet hetzelfde als eenvormigheid. Er zijn mensen die onder eenheid verstaan dat we allemaal op dezelfde manier moe-ten geloven, en dan nog het liefst op de manier zoals zij het doen. Maar eenheid sluit de verscheiden-heid niet uit. Net zoals de gemeente in Korinte uit totaal ver-schillende mensen bestond, zo is dat nog altijd, er is niets nieuws onder de zon. We hebben allemaal verschillende achtergronden. De een komt uit een streng milieu, terwijl de ander een vrijere opvoe-ding heeft genoten. De een ervaart het geloof als een ontwikkeling, terwijl de ander juist behoudend is. De een zoekt naar vernieuwing,



terwijl de ander alles bij het oude wil laten. Het wordt pas een pro-bleem wanneer de een de ander niet meer als christen kan zien.

Elkaar verdragen

Je eigen identiteit bewaren is prima, maar wanneer je je verheft ten koste van de ander doe je afbreuk aan de kerk van Christus. In plaats daarvan zouden we elkaar in die ene *gemeente van God* moeten kunnen verdragen om zo de eenheid in Christus te bewa-ren. Zodra je die ander niet meer ziet door de bril van Christus, gaat er iets niet goed, want dát blijft de toetssteen: de liefde van Christus. Moge deze liefde ook ons door-ademen.



beter ademmen is beter leven

Shutterstock.com



Jaap Verbaas (PhD) is geoloog, in zijn vrije tijd is hij freediver. Hij woont in Vancouver (Canada) met zijn vrouw Gurveen en hun dochtertje Nova. Verbaas schreef het boek *Longer & Deeper: Cross Training for Freediving and Spearfishing* (www.freedivewire.com/book), dat in de herfst uitkomt.

Wat is freediven?

Freediven, soms vrijduiken genoemd, is duiken zonder perslucht. Freedivers duiken om een kijkje te nemen onder water, voor fotografie, of om te speervissen. Ook kunnen ze aan wedstrijden deelnemen. Het wordt steeds populairder. Freedivers trainen om lang en comfortabel hun adem in te kunnen houden. Hierdoor kunnen ze naar dezelfde dieptes duiken als scubaduikers, die wel perslucht gebruiken.

Wat trekt je aan in het freediven?

Het is een mentale en fysieke sport. Als je je adem inhoudt kunnen er een heleboel gedachten door je hoofd vliegen. Die gedachten doen je duik vaak geen goed. Je kunt je niet pas onder water afvragen of je goed voorbereid bent. Dan begin je aan jezelf te twijfelen en wil je weer sneller ademen. Laat je die gedachten los, dan wordt het freediven heel ontspannend. Tijdens een duik conserveert je lichaam zuurstof voor je hersenen en andere belangrijke organen. Je spieren moeten het met heel weinig zuurstof doen en fysiek kan dat erg zwaar zijn. ‘

Welke vraag wordt je het meest gesteld?

‘Hoe lang kun je je adem inhouden en hoe diep duik je?’ Dit hangt van heel veel dingen af, zoals de watertemperatuur, hoeveel ik gegeten heb, of ik gestrest ben. Zonder bewegen kan ik mijn adem 5,5 minuut inhouden, maar de laatste keer dat ik dat probeerde was meer dan twee jaar terug. Ik duik liever in de oceaan, om te speervissen of gewoon wat rond te kijken. Ik duik hier in Vancouver geregeld naar 40 meter diepte. Meestal ben ik 1,5 tot 2,5 minuut onder water en hang ergens rond tussen de 20 en 30 meter diepte. Het huidige wereldrecord voor ademinhouden is rond de 12 minuten, en de diepste duik op eigen kracht is 130 meter. Kijk je naar de records, dan vallen mijn 5,5 minuut en 40 meter wel mee. De meeste mensen denken dat freediven alleen om de cijfertjes gaat. Maar uiteindelijk gaat het erom dat je geniet van het onder water zijn, op een veilige manier. Is je duik niet aangenaam, dan doe je iets verkeerd. Diep gaan hoeft niet: het mooiste koraal en het kleurrijkste leven zie je in de eerste 10 meter.

Is de mens wel gemaakt om zo lang z’n adem in te houden?

Hoe belangrijk is adem in freediven?

Hoe draagt freediven voor jou bij aan ademruimte?

Wat wil je meegeven aan de lezers van Contact?

A Cotton Photo/Shutterstock.com



Jazeker. Wandelen is net zo natuurlijk als de adem inhouden. Alle zoogdieren worden geboren met een duikreflex. In baby’s neemt de reflex af na ongeveer zes maanden, maar je kunt het zelfs op latere leeftijd nog trainen. Waarom denk je dat zoveel mensen water in hun gezicht gooien om tot rust te komen? Misschien om hun gezicht te wassen, maar waarschijnlijker is dat ze onbewust hun duikreflex willen activeren. Koud water in het gezicht is een van de manieren die de duikreflex in gang zet. Dat koude water zorgt voor een lagere hartslag en dat vermindert stress. Heerlijk dus.

Als ik mensen vertel dat ik duik, hoor ik heel vaak: ‘Oh dan heb je heel goede/grote longen.’ Kan, maar hoeft niet. Ik houd na het uitademen nog bijna vier minuten mijn adem in. Aan het begin van een duik zit maar zo’n 30% van de totale zuurstof in de longen. Het bloed bevat het leeuwendeel en er zit ook wat in het spierweefsel. Eigenlijk is dit een strikvraag. Aan de ene kant is de adem alles, je duik zit immers altijd tussen twee ademdeugen in. Maar dat je alleen kunt freediven als je grote longen hebt, is niet waar. Veel belangrijker is een sterke duikreflex.’

Beter ademen is beter leven. Er zijn simpele ademhalingstechnieken om stress te verminderen, meer energie te krijgen, en om je neus en sinussen te legen. Ik gebruik ze dagelijks. Ik heb meer energie, een betere concentratie, en kan in een paar minuten volledig ‘onthaasten’. Geinig feitje: sinds ik ben begonnen met freediven heb ik nog maar een paar keer de hik gehad, van te pittig eten. Telt dat ook als ademruimte?

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met bewust leren ademen. We zouden het allemaal eigenlijk op de basisschool al moeten leren. Vijf minuten aan het begin van de dag, voor het ontbijt, doet al wonderen. En: ren niet naar het dichtstbijzijnde zwembad. Freediven is een fantastische sport, maar zo lang mogelijk je adem inhouden is niet zonder risico. Zoek een instructeur op. Er zijn er genoeg in Nederland en je vindt ze op de website van de Dutch Freediving Association: www.dfa.nu.

Oefening 5 minuten per dag

Zit rechtop, met de ogen dicht. Kleermakerszit, knielen, of op een stoel zitten kan allemaal, maar het is beter om geen rugleuning te gebruiken. Plaats één hand op de buik en één op de borst.

- 1 Begin met een paar diepe ademhalingen, in door de neus en uit door de mond. Beide handen mogen bewegen.
- 2 Adem langzamer, maak de uitadem langer dan de inadem. Sluit de keel een klein beetje af; je hoort nu geruis tijdens het uitademen. Probeer dit constant te houden en luister ernaar. Alleen de hand op de buik mag bewegen.
- 3 Las een kleine pauze in na het uitademen. Onthoud dat het een pauze is tussen twee ademdeugen in, houd niet actief de adem in. Is het goed, mag de pauze langer duren. Alleen de hand op je buik mag bewegen.
- 4 Na een paar minuten is het tijd om actief adem te halen. Haal 10 tot 20 keer actief adem, elke in- en uitadem duurt nu ongeveer een seconde. Beide handen mogen bewegen. Hiervan kun je wat licht in je hoofd worden, dus begin voorzichtig.

Het eerste deel van deze 5 minuten is voor het ontspannen en om te leren dieper adem te halen. Het laatste deel traint de spieren die verantwoordelijk zijn voor de adem.



KAPPEN!
Marie Rahajaan

kappen!

Rich Carey/Shutterstock.com

Tijdens de laatste editie van het Internationale Documentaire Festival Amsterdam (IDFA) werd de film *Piripkura* getoond. Deze film volgt de zoektocht van Jair Condor naar twee broers in Brazilië: Pakyî en Tamandua. Zij zijn twee van de drie overgebleven leden van de inheemse stam Piripkura.

Het volk is bijna uitgestorven omdat houthakkersbedrijven jacht maken op hun bestaan om de bomen te kunnen kappen die zich in hun leefgebied bevinden. De overheid laat deze praktijken oogluikend toe. Helaas is Brazilië niet het enige land dat meer belang hecht aan de wensen van de landbouwindustrie dan aan mensenrechten.

Palmolie

In Indonesië is tussen 1990 en 2015 24 miljoen hectare regenwoud gekapt voor de productie van palmolie. Dat is ongeveer twee voetbalvelden per minuut aan oerwoud. Als gevolg hiervan worden ook inheemse stammen verjaagd. Daarnaast heeft de massale bomenkap forse consequenties voor het leefgebied en overlevingskansen van orang-oetans, olifanten en tijgers. Volgens schattingen van Greenpeace zijn er 100.000 apen omgekomen door ontbossing. Tot slot heeft deze kaalslag een directe invloed op de toename van het broeikas effect, wat weer leidt tot klimaatveranderingen.

Van chocoladepasta tot cola

De productie van palmolie is lucratief doordat het, in vergelijking tot bijvoorbeeld zonnebloem- en koolzaadolie, tien keer zoveel olie per hectare oplevert. Daarnaast kan palmolie gebruikt worden voor vele doeleinden, waardoor de afzetmarkt bijna oneindig is. De helft

van alle producten die in de supermarkt liggen bevat palmolie. Van chocoladepasta tot cola, de lijst is onuitputtelijk. Het lijkt onmogelijk voor ons als consument om producten te vermijden waarin palmolie wordt verwerkt.

Humanitaire argumenten

Ik wil het belang onderstrepen van de vermindering van onze vraag naar palmolie. Naast alle klimaatgerelateerde redenen, die op zichzelf al aanleiding genoeg zijn, wil ik met name de humanitaire argumenten benadrukken. De voorbeelden in Brazilië en Indonesië geven aan dat inheemse stammen worden verdreven ten gunste van financieel gewin. Daarnaast worden werknemers slecht betaald, wordt er veelal gebruik gemaakt van kinderarbeid en om het land te bewerken moeten de arbeiders gebruik maken van gevaarlijke chemicaliën.

Steentje bijdragen

Het is belangrijk om je te verdiepen in deze materie door te achterhalen welke producenten gebruik maken van onethisch verbouwde palmolie. Tevens draag je je steentje bij door zoveel mogelijk verse ingrediënten te kopen in plaats van bewerkte producten. Een duurzaam leven heeft niet alleen effect op het klimaat, maar verbetert ook de levensomstandigheden van mensen zoals Pakyî en Tamandua.

➤ De helft van alle producten die in de supermarkt liggen bevat palmolie

buiten adem

BUITEN ADEM
Rudy Dingjan

Sinds vijf jaar kent Den Dolder het spoor-ecoduct Op Hees. Daar hebben ze een fietsovergang aan vastgeplakt, waardoor ik op weg naar kantoor nooit meer voor dichte spoorbomen sta. Maar dat voordeel heeft een keerzijde. Tenzij er een zuidwesterstorm loeit—zowel de op- als de afritten van het fietspad dalen naar het zuidwesten—ben ik telkens buiten adem als ik boven kom, ook vanmorgen weer.

Ria en ik lopen de laatste jaren af en toe wandelroutes in Duitsland. Door schade en schande hebben we geleerd dat we niet alleen moeten opletten hoe lang de route is, maar vooral ook hoeveel hoogtemeters hij telt. Daar staan we bij wandelingen in onze buurt nooit bij stil, zelfs niet in de Soester Duinen. Boven een metertje of tien stijging kom je bij ons niet. In de meeste buitenlandse ligten dat heel anders ...

Snakken naar lucht

En laat je in dat buitenland ook niet geruststellen door termen als *Ange nehme Steigung*. Dat is een stiekeme aankondiging dat je weliswaar geen loodrechte hellingen hoeft te beklimmen, maar wel dat je heel lang omhoog moet blijven lopen. Soms zijn we al na een half uurtje compleet buiten adem. En twintig minuten later opnieuw ... Snakken naar lucht. Hevig hijgen. U kent het wel. Je ontloopt het niet, tenzij je je met de snelheid van een slak voortbeweegt.

➤ Laten we oppassen voor geestelijke hyperventilatie

Eerst inspannen

Ik heb vroeger geleerd dat alle levende organismen een ingebouwd mechanisme kennen dat hen in balans houdt. Bij verhitting koelen we door te zweten. Bij afkoeling gaan we rillen. Bij inspanning verbruiken onze spieren meer zuurstof en daalt het zuurstofgehalte in ons bloed. Ter compensatie versnellen ons hart en onze ademhaling zich. Die mechanismen werken achteraf. Je kunt niet ter voorbereiding op hitte alvast gaan zweten. Of onderaan een helling alvast heel hard gaan hijgen. Dan krijg je last van hyperventilatie en kom je helemaal niet boven. Je moet je eerst inspannen voordat je meer adem kunt halen.

‘Heilige Adem’

In de grondtalen van de Bijbel zijn de woorden voor ‘adem’ en ‘geest’ hetzelfde. De heilige Geest is dus letterlijk de ‘heilige Adem’. Jezus heeft beloofd dat ieder die erom vraagt van zijn of haar hemelse Vader de heilige Geest ontvangt. De heilige Geest geeft raad en leiding. Zo beseffen we steeds meer dat we Gods kinderen zijn.

Ademnood oplossen

Kan het zo zijn dat we lessen kunnen halen uit de werking van de letterlijke adem? Dat we moeten oppassen dat we niet aan geestelijke hyperventilatie gaan lijden, doordat we ons te veel op het ‘hebben van de Geest’ focussen? Dat we ons, als we een diepe ervaring met de Geest wensen, niet op de Geest moeten concentreren, maar op de activiteiten die bij hem passen? Als je veel van de Geest wilt beleven, ga dan vol voor de dingen van God. Raak er maar buiten adem van. Dan ontdek je dat Gods Geest in overvloed bij je is om je ademnood op te lossen.



Cornelia Pithart/Shutterstock.com





Puurrrrr!

Vooruitblik

De volgende **Contact** is Puur. Van het begin tot het eind, en alles daartussenin. Een nummer om niet te missen, ook als u niet van chocolade houdt.

Contact

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

Wilt u 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

