



Contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02 Redactioneel Nacht en dag
- 03 Overdenking Dagesmens
- 04 Relaties Ochtend- of avondmens?
- 06 Dialoog Het bijbelboek Daniël
- 08 Medisch Winterlicht
- 10 Overdenking Nachtwacht
- 12 Verdieping Niet om aan te zien
- 14 Voedsel voor *de geest* Een verschil van dag en nacht
- 16 Groen! Kedeng kedeng ...
- 17 Kunst *Dag en Nacht* in Het Paleis
- 18 Ten slotte Driekwart winterkind
- 20 ESDA Contactgegevens

**DAG &
NACHT**





Nacht en dag

NACHT EN DAG
Lydia Lijkendijk

Dagjesmens

DAGJESMENS
Joanne Balk

Bij het verzetten van de klok moet ik altijd even wennen. Ik heb er nauwelijks last van als de klok een uur vooruit gaat in maart, maar des te meer als hij een uur achteruit gaat in oktober. Dat is op zich vreemd, want in oktober zou ik gevoelsmatig een uur extra moeten hebben. En extra tijd is fijn zou je zeggen.

Vroeger was ik een uitgesproken avondmens. Ik was het meest productief na 22.00 uur 's avonds. Al mijn tentamens leerde ik dán. En breiwerken afbreien deed ik met gemak tot 02.00 uur 's nachts. Alleen was ik daardoor dus beslist geen ochtendmens. Het kwam afgelopen oktober ter sprake omdat ik een 'jetlag' had na het verzetten van de klok. Een echt avondmens ben ik nu niet meer. Ik zal niet zeggen dat ik met de kippen op stok ga, maar aan nachtbraken doe ik zeker niet meer mee. Met Oud en Nieuw lig ik zelfs vóór 01.00 uur in mijn bed naar het vuurwerk te luisteren. Maar een ochtendmens ben ik evenmin. Ik sta weliswaar op tijd op, maar helemaal bij mijn positieven



3 overdenking

Mijn biologische klok heeft een ander dag- en nachtritme dan de meeste andere klokken. Ik was zo'n kind dat met een zaklantaarn onder de dekens lag te lezen. Omdat het een spannend boek was, maar ook omdat ik 's avonds niet moe was. 's Ochtends dan weer wel, ik was niet uit bed te branden. 'Je maakt van de dag een nacht', riep mijn moeder. Bij mij had de morgenstond nooit goud in de mond.

Tijdens mijn studietijd bleek al snel dat ik niet alleen was met mijn ritme. Er ontstond een clubje van mensen die je 's nachts om 02.00 uur nog best kon bellen om een excursie te ondernemen of een boompje op te zetten. Wat daarbij erg hielp was dat ik als rechtenstudent zelden college had. Het college dat ik wel had, vond plaats op maandag om 09.00 uur. Het sprak vanzelf dat ik daar niet heen ging. Mijn huisgenote studeerde medicijnen en moest verplicht wél naar colleges die voor dag en dauw begonnen. Meestal kwam ik haar tegen als ik 's ochtends de deur in kwam om te gaan slapen, terwijl zij op weg was naar de snijzaal. Nachtbraker *meets* dauwtrapper.

te draaien, er is geen barbecue in een aanpalende tuin, niemand belt en niemand komt langs. Alleen zijn de wilde spinnen wel op jacht 's nachts. Daar ben ik getuige van. Ik bekijk ze met afgrijzen, bel de brandweer, en schrijf er af en toe een stukje over.

Het studerende kind heeft ongeveer dezelfde klok als haar moeder. Als baby sliep ze al uit. Gebroken nachten? Wij niet. Ook geliefde zou bij voorkeur hetzelfde ritme hanteren als ik. Helaas voor hem moet hij af en toe om 07.30 uur de file in wegens de misvatting dat 'het' in de Randstad gebeurt. Los daarvan gaat het ontbijt bij ons naadloos over in de lunch.

Gelukkig kreeg ik een creatief beroep. Op de meeste dagen bepaal ik mijn eigen dagindeling. Overdag regel ik van alles, heb ik afspraken, ga ik een blokje om en hang ik rond. Dat laatste heeft een functie: uit verveling ontstaat inspiratie. 's Avonds word ik productief. Als de straat gaat slapen en er een weldadige rust neerdaalt over de stad, maakt mijn toetsenbord overuren. Het ding is er al helemaal aan gewend. Het zijn ideale werk-omstandigheden: nergens zijn klussers met klopboren bezig, er staan geen vrachtwagens

Dag en nacht omdraaien, ik kan het van harte aanbevelen. Experimenteer er eens mee in de kerstvakantie, wie weet welke nieuwe inzichten het oplevert. Verder in deze *Contact* meer gedachten over dag en nacht. Altijd fijn om te lezen en te herlezen, om op te kauwen en te delen. Fijne Kerst en tot volgend jaar.

ben ik dan nog zeker niet. 'Ik ben gewoon 's morgens vroeg geen mens en 's avonds laat ook niet', voegde ik aan ons gesprek toe. Mijn wederhelft kwam met de oplossing: 'Jij bent gewoon een dagjesmens!'

Hobby's

Onlangs hing ik gezellig met een vriendin de echte dagjesmens uit op een handwerkbeurs. Op zo'n beurs kijk ik mijn ogen uit. Zoveel aanbod, maar ook zo weinig tijd om al dat moois te maken. En natuurlijk ben ik ook al met handwerkprojectjes bezig. 'Ik wilde dat ze ook tijd verkochten, samen met de patronen', verzuchtte mijn vriendin. Want wat heerlijk moet het zijn om zeeën van tijd te hebben om de dingen te doen waar je nu nauwelijks aan toe komt. En dan natuurlijk het liefst ook nog energie overhouden. Maar het dagelijks leven zit nu eenmaal niet zo in elkaar. Onze aandacht wordt voor van alles en nog wat gevraagd. En ontspanning (of inspanning, want sommige handwerkpatronen zijn echt héél ingewikkeld) zit daar veel te weinig tussen.

Eeuwig de tijd

Hoe anders moet dat zijn op de Nieuwe Aarde. We leven dan niet meer onder tijdsdruk zoals nu. We hebben energie voor tien en we krijgen bij wijze van spreken de tijd om al die projectjes af te maken en nieuwe te beginnen. Er komt geen einde aan. Maar meer nog: wat ontspannen zal dat zijn. Dan snap ik ook meteen die ingewikkelde

Wat heerlijk moet het zijn om zeeën van tijd te hebben

patronen en hoeft ik ze niet telkens uit te halen omdat ik een fout ontdek die niemand ziet maar ik wel. Dan vullen we onze tijd alleen nog maar met de dingen die ons blij maken (Jesaja 65:17-25). En hoewel de profeet Jesaja nog niet alles kon weten van wat er zou gaan komen, was het hem al wel duidelijk dat God en elkaar beter leren kennen daar één van is. In zeeën van tijd!



HQuality/Shutterstock.com

Contact is een gratis uitgave van het Kerkenootschap der Zevende-dags Adventisten ESDA-Instituut Amerfoortseweg 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
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 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 Destinyweddingstudio/Shutterstock.com Druk Van de Ridder - Nijkerk Oplage 2600 ex.

2 redactioneel

Ochtend- of avondmens?

Voordat de wekker afgaat, ben ik al wakker. Ik stap uit het bed en ga gelijk op 'aan'. Mijn omgeving neemt mij mijn energie op de vroege morgen niet altijd in dank af. 'Kun je wat rustiger zijn, want ik ben nog niet helemaal wakker.' Ik begrijp er niets van: je bent toch al uit je bed, dan ben je toch ook wakker? Door de jaren heen heb ik geleerd, dat we niet allemaal 'gelijk' wakker zijn. Dat mensen ook 'half slapend' de dag kunnen beginnen.

Chronobiologen die gespecialiseerd zijn in dag-nachtritmes hebben ontdekt dat iemands chronotype in de hypothalamus zit. Dat is de kleine klier in de hersenen, die het bioritme regelt. Bij metingen heeft men ontdekt dat 15 procent van de mensen een vroege vogel is, 60 procent heeft een gemiddeld ritme en 25 procent is een avondmens. Het bioritme ligt vast.

Testje

Op internet vond ik een klein testje waarmee je kunt bepalen onder welke categorie jij valt.



1. Als je een vrije dag hebt, wanneer ga je dan meestal naar bed?

- a. tussen 20.00 en 22.00 uur
- b. tussen 22.00 tot 00.00 uur
- c. tussen 00.00 tot 02.00 uur
- d. na 02.00 uur

2. Hoe laat sta je meestal op als je een vrije dag hebt?

- b. tussen 06.00 en 08.00 uur
- c. tussen 08.00 en 10.00 uur
- d. tussen 10.00 en 12.00 uur

3. Hoe is je eetlust het eerste halfuur na het opstaan?

- a. geen trek
- b. nauwelijks trek
- c. redelijk goed
- d. enorme trek

4. Stel dat je mee moet doen aan een moeilijke quiz, wanneer ben je op je scherpst en doe je dat het liefst?

- a. tussen 08.00 en 10.00 uur
- b. tussen 12.00 en 13.00 uur
- c. tussen 15.00 en 17.00 uur
- d. tussen 19.00 en 21.00 uur

5. Wanneer ga je het liefste sporten, wanneer ben je fysiek op je best?

- a. tussen 08.00 en 10.00 uur
- b. tussen 11.00 en 13.00 uur
- c. tussen 15.00 en 17.00 uur
- d. tussen 19.00 en 21.00 uur

Puntentelling:

a = 0, b = 4, c = 8, d = 12 punten.

0-15: een extreem ochtendmens.

6-30: overwegend een ochtendmens.

31-45: overwegend een avondmens.

46-60: je bent een extreem avondmens.

Tips

Onze samenleving is gericht op de ochtendmensen. De avondmensen zijn de pechvogels, zij kunnen overdag slaperig zijn omdat ze geforceerd vroeg uit de veren moeten.

Enkele tips voor de 'nachtvogels':

- 1 Zorg voor voldoende beweging en daglicht: dat is de belangrijkste manier om je biologische klok af te stellen. Zo houd je de neiging om steeds langer op te blijven een beetje in de hand.
- 2 Doe beeldschermen 's avonds uit. Blauw licht verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.
- 3 Eet op tijd. Door laat te eten draag je bij aan de verschuiving van je bioritme en aan vetopslag.

En een ochtendmens die getrouwd is met een avondmens? Simpel: houd rekening met elkaar en kies een gulden middenweg.

gorkem demir/Shutterstock.com



Just dance/Shutterstock.com



Scan mij



Het bijbelboek Daniël

HET BIJBELBOEK
DANIËL
Jacob Engelgeer

Scan mij



Daniël werd geboren in een welgestelde Judeese familie rond het jaar 622 voor Christus. Zeventien jaar later kwam de Babylonische koning Nebukadnessar aan de macht en dwong de Judeese koning Jojakim belasting te betalen. In 598/97 verscheen hij weer voor de poorten van Jeruzalem. Zowel de toenmalige koning Jojachin als vele andere belangrijke Judeeërs werden door Nebukadnessar in ballingschap gevoerd naar Babel. Ook nam hij de schatten uit de tempel en het koninklijk paleis mee.

Onder de ballingen bevonden zich Daniël en zijn drie vrienden Chananja, Misaël en Azarja. De namen van de vier ballingen klinken veelbelovend. Chananja betekent 'Jahwe is genadig', Misaël betekent 'wie is als God' en Azarja betekent 'Jahwe helpt'. Het is echter vooral de naam Daniël die veelzeggend is voor dit boek. Daniël betekent 'God is mijn rechter'. Een zeer toepasselijke naam en tevens titel, want wie het boek Daniël leest, weet dat God en niet een of andere wereldheerser

krijgt Daniël van God de gave om dromen uit te leggen en een geheimzinnige tekst te verklaren die op de muur van het paleis verschijnt. Andere leiders zijn jaloers en vormen een bedreiging, maar God beschermt de vier. Ook in de laatste zes hoofdstukken is God bevrijdend aanwezig. Deze hoofdstukken hebben echter wel een ander karakter. Het zijn niet zozeer verhalen als wel visioenen met apocalyptische kenmerken, dat wil zeggen: ze vertellen over de toekomst en het einde der tijden op een enigszins mysterieuze

degene is die het voor het zeggen heeft. Hij is de soevereine heerser en kent de toekomst. Een hele geruststelling!

Indeling van het boek Daniël

Het boek Daniël is onder te verdelen in twee hoofddelen, de hoofdstukken 1–6 en 7–12. De eerste zes hoofdstukken vertellen allerlei wetenswaardigheden over Daniël, Chananja, Misaël en Azarja. God redt hen uit benarde situaties en daarna bekleden ze hoge posities aan het hof van koning Nebukadnessar en zijn opvolgers. Het bliken wijze, intelligente en gelovige mannen, te zijn met leiderschapskwaliteiten. Tevens

manier, maar voor ingewijden is het taalgebruik onthullend. Aan de hand van vier visioenen voorspelt God via Daniël nauwkeurig het verloop van de geschiedenis vanaf het Babylonische rijk tot aan het aanbreken van Gods koninkrijk aan het einde der tijden.

Taal en structuur van hoofdstuk 2–7

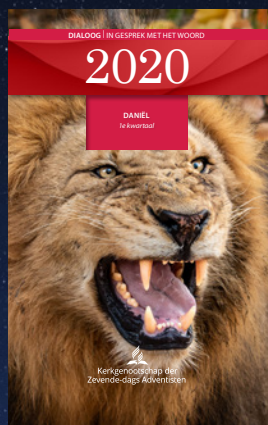
Dat God heerst en recht spreekt en de strijd beslecht tussen goed en kwaad, is vooral op te maken uit de hoofdstukken 2 tot en met 7. Dit gedeelte van het boek Daniël is geschreven in het Aramees, een aan het Hebreeuws verwante taal. Het grootste deel van het Oude Testament is in het Hebreeuws geschreven. Dit Aramese deel oogt als een zelfstandige eenheid, niet alleen vanwege de taal waarin het is geschreven, maar ook vanwege de concentrische structuur. Deze vorm van tekstopbouw is een literaire vorm die vaker in de Bijbel voorkomt. De tekst is als het ware in cirkels in te delen. Het begin en het einde van de tekst (gedeelten), en de lagen daarbinnen, corresponderen met elkaar. Zo zien we dat de hoofdstukken 2 en 7 duidelijke overeenkomsten vertonen, maar ook de hoofdstukken daartussen, namelijk 3 en 6 en 4 en 5.

- A. Nebukadnessar droomt over de vier koninkrijken (Daniël 2)
- B. Daniëls vrienden blijven trouw aan God en buigen niet voor het beeld (Daniël 3)
- C. Gods oordeel over Nebukadnessars hoogmoed (Daniël 4)
- C'. Gods oordeel over Belsassars hoogmoed (Daniël 5)
- B'. Daniël blijft trouw aan God en buigt alleen voor Hem (Daniël 6)
- A'. Daniël ziet de vier koninkrijken in een visioen (Daniël 7)

God regeert

Het boek Daniël vertelt ons over een lange periode die begint met de belegering van Jeruzalem en de val van het rijk Juda tot aan de eindtijd. In het laatste hoofdstuk vertelt Daniël over Michaël die opstaat om het volk van God te bevrijden in de eindtijd. In het hele boek kunnen we lezen dat God rechter is en de touwtjes in handen heeft. Hij zorgt ervoor dat het uiteindelijk goed afloopt met degenen die hem trouw blijven. Het boek Daniël laat ons zien dat er ondanks tegenslagen en regelrechte tegenwerking een prachtige toekomst ligt weggelegd voor het volk van God.

God beslecht de strijd
tussen goed en kwaad



Dialog

Het 1^e kwartaal van het boekje *Dialog* is gewijd aan het bijbelboek *Daniël*. *Dialog* is een halfjaarlijkse uitgave van de Adventkerk. U kunt *Dialog* bestellen via www.servicecentrum-adventist.nl. Prijs incl. verzendkosten € 19,00.

Wintertlicht

Zo'n 1 op 5 van de werkende Nederlanders verschijnt vermoeid op het werk (Cbs/TNO, 2018). Hiervoor zijn verschillende oorzaken te noemen, waarvan de wisseling van zomer- en wintertijd er een is.

De zomer- en wintertijd zoals we die nu kennen, stammen uit 1977. Het instellen ervan was een mooi moment voor chronobiologen – wetenschappers die zich bezighouden met de biologische klok – om verder onderzoek te doen naar de effecten van de verschuiving in tijd.

Ritmische processen

De biologische klok van de mens is gelokaliseerd in de hersenen en heet de suprachiasmatische nucleus (SCN). Deze SCN, die bestaat uit zo'n 20.000 zenuwcellen, bepaalt een aantal ritmische processen in ons lichaam. Denk aan hormoonconcentraties, bloeddruk, lichaamstemperatuur, spierkracht en concentratie. Door dit ritme kunnen we op het ene moment lekker slapen en op het andere moment goed functioneren. Als je dit ritme doorkruist,

door bijvoorbeeld te gaan reizen of 's nachts te gaan werken, dan krijg je daar last van. Zo is de kans op een ongeluk fors verhoogd en op de wat langere termijn zijn er ook risico's op slaapstoornissen, suikerziekte, hart- en vaatziekten en zelfs borstkanker (Gezondheidsraad, 2017).



yevgeniy11/
Shutterstock.com

Interne klok

Elk mens heeft een intern tijdsritme van tussen de 23,5 en 25 uur. Als de interne klok langzamer loopt dan de 'zonneklok' van 24 uur, ben je over het algemeen een avondmens. Loopt de interne klok sneller, dan ben je meer een ochtendtype. De licht-donkercyclus van de zon corrigeert onze interne klok om te voorkomen dat avondmensen te lang in bed blijven liggen en ochtendmensen te laat naar bed gaan.

Winterdepressie

In de winter is het 's ochtends langer donker. Dit zorgt bij zo'n 4% van de Nederlanders voor een winterdepressie en bij 15% voor een winterdip. Om dit enigszins tegen te gaan, helpt de 'wintertijd'. Hierdoor is het immers eerder licht en worden we eerder 'gewekt'. Schaffen we de wintertijd af (wat in Rusland vanaf 2011 een tijdje is gebeurd) dan zien we onder andere een toename van winterdepressies en een verhoging van het risico op hart- en vaatziekten, infectieziekten, aandoeningen van de zenuwen en ongelukken. Bij de zomertijd is de correctie door licht niet aan de orde. De kunst is dan om op tijd naar bed te gaan om te voorkomen dat je overdag oververmoeid bent.

Natuurkundige & spirituele betekenis

Licht, en met name ochtendlicht, is dus uitermate belangrijk om lekker en goed te kunnen functioneren. Dit is opmerkelijk omdat het scheppingsverhaal van de Bijbel ook start met de creatie van licht op de eerste dag. Ook een van de evangeliën van het Nieuwe Testament start met de vermelding dat Johannes er was om te getuigen van het Licht (Jezus Christus). Licht heeft in de Bijbel dus niet alleen een natuurkundige betekenis, maar ook een spirituele. Licht geeft een mooi dag- en nachtritme aan, waardoor we als mens goed kunnen blijven functioneren en het Licht doorbreekt de duisternis waar veel mensen in leven.

Daarom is het beste advies om energiek door het leven te gaan: wandel in het licht/Licht.

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



Wandel in het licht/Licht ←



Nachtwacht

NACHTWACHT
Henk Koning

De nacht wordt door velen geassocieerd met rust en slaap, door anderen met donkerheid en duistere praktijken. Zoals de profeet Obadja schrijft: Een tijd voor dieven en rovers (1:5).

Dat was in de bijbelse tijd niet anders. Bijna altijd gaat het in de Bijbel om een simpele tijdaanduiding: de nacht in tegenstelling tot de dag. Verscheidene keren is er echter sprake van ‘zwarte’ zaken in de nacht: de dood van talloze eerstgeborenen in Egypte (Exodus 12:12,29,30), het oproepen van geesten door koning Saul (1 Samuel 28:8), een massale nachtelijke afslachting van de Assyriërs (2 Koningen 19:35) en – net als nu – allerlei criminele activiteiten.

Deze nacht was anders

Maar de nacht die Lucas beschrijft in zijn evangelie is van een heel andere orde. Lucas, die bijna een kwart van het Nieuwe Testament heeft geschreven, is de enige evangelist die melding maakt van Jezus’ nachtelijke geboorte in Betlehem. Hij is duidelijk een hoogontwikkelde Jood, die

niet alleen heel ordelijk te werk gaat als hij schrijft (Lucas 1:1-4), maar ook een echte taalvirtuoos is, een groot woordkunstenaar met oog voor structuur. De geboortenacht die hij omschrijft was anders dan alle andere nachten. Dat wordt natuurlijk ook al gezegd bij elke Joodse Pesachviering, als de jongste in het gezin vraagt wat deze (Pesach)nacht anders maakt dan alle andere nachten. Pesach leidde destijds de bevrijding in van Israël uit Egypte. Maar in de nacht die Lucas omschrijft, vindt de geboorte plaats van de langverwachte: de messias (Lucas 2:11).

De herders waken in de nacht

In Lucas’ geboorteverhaal van Jezus spelen de herders een voorname rol, ondanks hun bescheiden komaf. Zij houden in de nacht de wacht bij hun schapen in het open veld.



Brilliant Eye/Shutterstock.com

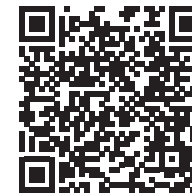
Na Jezus’ geboorte worden zij overvallen door een stralend licht van een engel. Zo helder, dat daar geen lasershow tegenop kan. Begrijpelijkerwijs schrikken zij van deze schitterende engel. Zij ontvangen echter de verzekering dat ze niet bang hoeven te zijn, want hij komt met goed nieuws. De herders krijgen te horen dat er een kind is geboren. Niet zomaar een kind, maar de *redder van de wereld*. De messias. Als ze gaan kijken zullen ze een teken zien: het kind zal te vinden zijn in Betlehem, in doe-ken gewikkeld en in een voerbak gelegd.

De roep van de hemelse boodschappers om toch eens te gaan kijken in Betlehem was niet aan dovenmansoren besteed. Ze gaan er meteen op af. Ze vinden Maria en Jozef, en het kind in een voerbak. Precies zoals de engel het had gezegd. Iedereen die ervan hoort, is verbaasd over het verhaal van de herders. Het maakt indruk op de toehoorders. En de herders zelf? Zij gaan weer terug naar hun werk, hun kudde. Maar niet in stilte. De verhaalschrijver Lucas schrijft: *‘Ze eerden God en dankten hem voor alles wat ze gezien en gehoord hadden. Want alles was precies zo gegaan zoals de engel gezegd had’* (Lucas 2:20, BGT).

Nachtwacht

In de geboortenacht van Jezus houden de herders de wacht bij hun kudde. Na de komst van een hemels zangkoor gaan zij naar de pasgeboren baby en zijn ouders. Zij houden als het ware een wake in het nachtverblijf van Maria en Jozef. Maria wordt geraakt door hun trouw en hun getuigenis. De herders vormen in het door Lucas geschilderde kerstverhaal de nachtwacht, zowel voor hun schapen als voor de kersverse ouders en baby.

Scan mij



Mike Pellini/Shutterstock.com

Engelenkoor

Alsof deze aankondiging nog niet speciaal genoeg was, volgt er een Halleluja-uitvoering waarbij zelfs het *Halleluja* uit de *Messiah* van Händel in het niet valt. Een compleet engelenkoor breekt de duistere nacht open met schitterende zang en feestelijk licht: *Eer aan God in de hoogste hemel en vrede op aarde voor alle mensen die hij liefheeft*.

De kersthit, *Stille Nacht*, verscheen 200 jaar geleden; het lied werd gecomponeerd in 1818 door Franz Gruber. Maar het was tijdens de geboortenacht van Jezus helemaal niet zo stil. Jammer dat daarvan geen YouTube-filmpje is gemaakt. Dit middernachtelijk gebeuren heeft bij deze herders in ieder geval een grote impact:

De herders gaan op bezoek

Zodra de engelen uit het zicht verdwenen zijn, is het eerste wat de herders tegen elkaar zeggen: *‘Kom, we gaan naar Betlehem. Want God heeft verteld wat er gebeurd is. Laten wij gaan kijken’* (Lucas 2:15 BGT). En om te laten zien dat ze het menen, staat erbij dat ze ‘meteen’ of ‘haastig’ vertrekken.

De nachtwacht is een prachtig messiaans beeld van God zelf. Jesaja kijkt daarom hoopvol naar de toekomst van Israël: *‘Ik, de HEER, houdt de wacht over mijn wijngaard, steeds opnieuw bevoel ik hem. Dag en nacht zal ik de wacht houden, zodat niemand hem kan schaden’* (27:3).

De God van Israël is de ware Nachtwacht en ... Dagwacht

De herders vormden een levende nachtwacht. Beschermend voor hun kudde, trouw aan Maria en Jozef. De God van Israël is de ware Nachtwacht en ... Dagwacht. Het volwassen geworden kind van Betlehem zegt later: *‘Ik ben met jullie, alle dagen [en nachten], tot aan de voleinding van deze wereld’* (Matteüs 28:20b).

Niet om aan te zien

NIET OM AAN TE ZIEN
Tom de Bruin

Elke dag komt de zon op, elke dag gaat de zon weer onder. Als wetenschappelijk ingelichte mensen weten we hoe dat komt. De zon is een grote bal gas die heel warm is. De aarde draait constant om z'n as. Dus overdag zit Nederland aan de zonkant van de aarde, en 's nachts niet. De schrijvers van de Bijbel hadden daar helemaal geen weet van. Hun denken over de zon, en dus over dag en nacht, was heel anders!

Voor de meeste mensen in de oudheid was de zon een van de goden. Deze zonnegod reisde van het oosten naar het westen, elke dag weer. Zo waren er in Egypte meerdere zonnegoden, en bij de Grieken en Kanaänieten ook. Ook in de Bijbel komen we de invloeden van die zonverering tegen. De Bijbel spreekt er in duidelijke taal over: 'En als u omhoog kijkt en de zon, de maan en de sterren ziet, al die lichten aan de hemel, laat u er dan niet toe verleiden daarvoor neer te knielen en te vereren wat de Heer, uw God, voor de andere volken op aarde heeft bestemd' (Deuteronomium 4:19).

Afgoden

Ondanks dat God niet wil dat mensen de zon aanbidden, gebeurt het met enige regelmaat in het oude Israël. Kijk bijvoorbeeld naar koning Josia, die allerhande maatregelen neemt tegen afgodendienst in zijn koninkrijk. Een van de dingen die hij doet, is het opruimen van beelden die ter ere van de zon zijn opgericht: hij haalt de paarden weg die aan de ingang van het tempelterrein staan en verbrandt de zonnewagens (2 Koningen 23:11). Paarden en wagens die notabene door de koningen van Juda waren neergezet!

Toch is de zon als afgod anders dan de meeste afgoden in de Bijbel. Keer op keer worden afgoden afgeschilderd als machteloos, maar de zon heeft wél macht. Ze brengt licht en warmte, ze zorgt ervoor dat planten groeien, en de zon kan mensen ziek maken. De zon is zeker niet machteloos.

Dag en nacht

De zon brengt ook het dag- en nachtritme voort: ze komt op en gaat onder, dag in dag uit. Zo blijkt de zon het ultieme teken van constantheid en betrouwbaarheid. God belooft zelfs dat Davids troon zal voortduren als de zon (Psalm 89:37). Toch is dat ritme, als je goed kijkt, alles behalve regelmatig. Een flink aantal keer laat God de zon afwijken van zijn regelmatige reis door de hemel. Soms geeft God mensen wat meer tijd door de zon te laten stoppen (Jozua 10:12–14), en soms laat hij de zon achterwaarts bewegen als teken van zijn macht (2 Koningen 20:9–11).

Terwijl veel mensen zich verbazen over relatief kleinere wonderen zoals het voeden van vijfduizend mensen met een paar broden en vissen, is het stoppen van de zon nogal een imponerende gebeurtenis. Het is natuurlijk

wetenschappelijk heel lastig te verklaren hoe de zon opeens zou kunnen stoppen. De aarde draait snel, zo'n 1.700 kilometer per uur op de evenaar. Moet je je voorstellen als alles op aarde opeens stil staat bij zo'n snelheid. Laat staan als de aarde achteruit moet gaan. Over whiplash gesproken ... Veel slimmere mensen dan wij hebben hun hoofden gebroken over zulke wonderen, maar uiteindelijk is de oplossing simpel: het is óf een megawonder óf gewoon een verhaal. Welke verklaring je kiest, hangt af van hoeveel macht je gelooft dat God heeft.

Zonsverduistering

Wat ik veel interessanter vind, zijn de afwijkingen van het zonneritme die wél enigszins wetenschappelijk te verklaren zijn: zonsverduisteringen. De tijden wanneer de zon haar werk niet goed doet. De zon, die bestaat om licht te geven, geeft opeens níet het licht dat wij ervan verwachten.

Een aantal keer spreekt de Bijbel over hoe God de zon verduistert. God doet dat niet zomaar, en niet als teken van zijn macht. God verduistert de zon als zijn emoties hem te veel worden. In Amos zien we dat de mensen niet voor elkaar zorgen, sterker nog: ze zijn uit 'op de ondergang van de

machtelozen' (Amos 8:5). Ze verkopen de zwakken voor een beetje zilver en de armen voor een paar sandalen. God kan dat niet uitstaan. Zulke uitbuiting is voor hem niet om aan te zien. Als de mensen niet veranderen, dan zal God het land verduisteren op klaarlichte dag.

Als **God** het niet
aan kan zien,
wordt het donker

Misschien wel de bekendste zonsverduistering gebeurt op Goede Vrijdag. Als Gods Zoon aan het kruis hangt, wordt het opeens – midden op de dag – donker. Overal is het pikkedonker, drie uur lang. Als de mensheid de Zoon van God doodt, als de mensen die Jezus wilde redden hem afwijzen, op dat moment lijkt het wel alsof God het niet aan kan zien. Zijn emoties worden hem te veel. Hij laat het donker worden. Het is niet om aan te zien.

Een verschil van dag en nacht

EEN VERSCHIL VAN
DAG EN NACHT
Jeroen Tuinstra

Het lijkt allemaal goed te beginnen. Isaak trouwt met de liefde van zijn leven, Rebekka. Ze waren een droomkoppel. Isaak een rijk en succesvol man, en Rebekka een jonge knappe vrouw met de juiste stamboom. Het was liefde op het eerste gezicht. En dan komen de langverwachte kinderen, een tweeling nog wel. De eerste barstjes verschijnen dan in het 'perfecte' plaatje. De kinderen kunnen in de buik al niet goed met elkaar overweg. God probeert Rebekka gerust te stellen: het worden twee grote volken. Zullen dan allebei de kinderen de belofte in vervulling laten gaan die gedaan was aan hun opa Abraham en hun vader Isaak? Als ze dan uiteindelijk geboren worden, zijn ze zo verschillend als dag en nacht. De oudste, Esau, behaard en rossig en de jongste,

Jakob, het tegenovergestelde. Ze groeien dan ook op als twee heel verschillende kinderen. De één houdt van jagen en het buitenleven en de ander is rustiger en is graag thuis. Zelfs de relatie tussen Rebekka en Isaak komt eronder te lijden. Het begint er al mee dat Isaak meer van Esau houdt en Rebekka meer van Jakob. En het eindigt er uiteindelijk mee dat Rebekka haar blinde, oude Isaak bedriegt om de erfenis voor haar geliefde Jakob veilig te stellen. Een klassiek voorbeeld van schijn die bedriegt. Die rustige, huiselijke Jakob zorgt uiteindelijk voor meer onrust dan zijn rossige, ruige broer Esau. Misschien waren ze dan toch niet zo verschillend.

Kort gebed

Dank U Heer, voor het feit dat U er altijd bent en ons beschermt—dag en nacht. En dat U ons ook niet vergeet als het soms nacht is in ons leven. Met die zekerheid kan ik vol vertrouwen weer beginnen aan elke nieuwe dag. Amen.

Bijbelgedeelte

“Nu volgt het verhaal over Isaak en zijn familie. Isaak was een zoon van Abraham. Toen Isaak veertig jaar oud was, trouwde hij met Rebekka. Rebekka was een zus van Laban en een dochter van Betuel uit Paddan-Aram. Laban en Betuel waren Arameeërs. Rebekka kon geen kinderen krijgen. Daarom vroeg Isaak de Heer om hulp. De Heer luisterde naar zijn gebed, en toen werd Rebekka zwanger. De kinderen in Rebekka's buik schopten elkaar. Rebekka dacht: Waarom heb ik zo veel pijn? Ze vroeg het aan de Heer. De Heer zei: 'Er zijn twee kinderen in je buik, en die worden later twee volken. Het volk van de jongste zal het sterkste zijn. Dat volk zal heersen over het volk van de oudste.' Toen de bevalling kwam, kreeg Rebekka inderdaad een tweeling. Het eerste kind had rood haar en zijn hele lijf was bedekt met haar. Hij werd Esau genoemd. Meteen daarna werd zijn broer geboren. Hij hield met zijn hand de voet van Esau vast. Hij werd Jakob genoemd. Toen de kinderen geboren werden, was Isaak zestig jaar oud. De kinderen groeiden op. Esau werd een man die graag buiten was. Hij kon heel goed jagen. Jakob was veel rustiger. Hij bleef graag dicht bij huis. Isaak hield het meest van Esau. Want die bracht altijd lekker vlees mee van de jacht. Rebekka hield meer van Jakob.'"

Genesis 25:19-27 (BGT)

- 1 Wat vind je ervan dat Isaak het meest hield van Esau en Rebekka van Jakob? Vind je dat ouders een voorkeur mogen hebben voor één van hun kinderen?
- 2 Esau en Jakob zijn heel erg verschillend. Met wie zou jij, denk je, beter kunnen opschieten? Wie heeft jouw voorkeur en waarom?
- 3 Als je het verhaal leest, wordt al snel duidelijk dat Jakob de voorkeur heeft boven zijn broer Esau om de echte opvolger van Abraham en Isaak te worden. Wat vind je daarvan? Vind jij Jakob ook een goede opvolger voor Abraham en Isaak?



rangizzz/
Shutterstock.com

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



Kedeng kedeng...

KEDENG KEDENG ...
Marie Rahajaan

Sinds 2016 rijden er geen internationale nachttreinen meer van en naar ons land. Vorig jaar diende GroenLinks kamerlid Suzanne Kröger een motie in over het aansluiten van Nederland op het Europese nachtnet. Door deze motie vroeg Kröger de regering geld te investeren om treinen een milieuvriendelijk alternatief voor vliegtuigen te maken.

Een overgrote meerderheid van de kamerleden nam deze motie aan: 130 kamerleden stemden voor en 20 tegen. Deze maatregel past perfect in de ambitie van Frans Timmermans, vice-voorzitter van de Europese Commissie, om van Europa in 2050 het eerste klimaatneutrale continent te maken van de wereld.

Klimaatplan

In deze functie is Timmermans verantwoordelijk voor het klimaatbeleid van de Europese Unie. Timmermans beloofde om in de eerste honderd dagen vanaf zijn aantreden een klimaatplan te presenteren. Door de polarisatie in het parlement zal het ingewikkeld zijn om beslissingen te nemen: 'dat dit niet gemakkelijk gaat worden, is de moeder der eufemismen', zegt Timmermans.

Minder CO2-uitstoot

Het stimuleren van treinreizen is een manier om CO2-uitstoot te verminderen. Het vergroten van het treinaanbod, bijvoorbeeld door (meer) nachttreinen te laten rijden, is daarom een stap in de goede richting. Desondanks zijn er verschillende redenen aan te wijzen waardoor dit vervoersmiddel minder populair is dan het vliegtuig.

Reistijd, kosten & keuzemogelijkheden

Allereerst zijn de kosten voor eenzelfde reis met de trein hoger dan met het vliegtuig. Een enkele reis tweede klas vanaf Amsterdam Centraal naar Rome kost nu € 160 terwijl dezelfde route met het vliegtuig ongeveer € 50 kost. De reistijd van station naar station kost een kleine 16 uur in vergelijking tot de 2,5 uur die het kost om van vliegveld naar vliegveld te reizen.

Investeren in nachttreinen is investeren in het klimaat

Beide elementen zijn belangrijke redenen waarom een vliegreis bij de meeste mensen de voorkeur geniet. Omdat zowel de voordelen van een goedkopere reis als een

kortere reistijd gemakkelijk te begrijpen zijn. Een weekend weg naar Rome heeft weinig zin wanneer je de helft van de tijd kwijt bent aan reizen. Daarnaast is de keuze bij treinreizen gelimiteerd: er gaan drie rechtstreekse treinen per dag van Amsterdam naar Londen, terwijl ruim zestig vluchten dezelfde route vliegen.

Vliegen of treinen?

Reizen met de trein leidt vaak tot tien keer minder CO2-uitstoot vergeleken met vliegen. Uiteraard is het verleidelijk om te kiezen voor een budgetvliegmaatschappij vanwege de keuzemogelijkheden, tijd en kosten. Vooral omdat een begrip als CO2-uitstoot moeilijk te visualiseren is. Maar is het door onze huidige kennis over de gevolgen van klimaatveranderingen nog te verantwoorden? Een stap in de goede richting is de aanname van de motie om te investeren in nachttreinen. Het resultaat is dat vanaf eind volgend jaar eenmaal per dag een trein van Amsterdam via München naar Wenen vertrekt. Een druppel op een gloeiende plaat? Wellicht. Maar desalniettemin een belangrijk signaal van de overheid om te investeren in een beter klimaat.

Dag en Nacht in Het Paleis

DAG EN NACHT
IN HET PALEIS
Nelske Verbaas

In het voormalige winterpaleis van koningin-moeder Emma huizen ruim 150 prenten van kunstenaar M.C. Escher (1898-1972). Hier in Den Haag bewonder je Eschers vroege werk, de metamorfoses en de onmogelijke werken, waarin hij speelt met perspectief. Ik ben op zoek naar *Dag en Nacht*, een werk uit 1938.

De route naar *Dag en Nacht* leidt langs Eschers vroege werk. Langs prachtige gravures van landschappen, steden, details van planten: allemaal dingen die niet in mijn theorieboek Tekenende stonden op de middelbare school.

Hoofdt thema's

De permanente tentoonstelling is ingedeeld in twee hoofdt thema's: eeuwigheid en oneindigheid. In eeuwigheid spelen de natuur, spiegelingen en perspectief de hoofdrol, in oneindigheid zijn het wiskundige principes. Vlakvullingen, de structuur van kristallen: Escher werd wel een intuïtief wiskundige genoemd.

Dag en Nacht

Dag en Nacht (1938) brengt de principes eeuwigheid en oneindigheid samen. De vlakvulling ondergaat een metamorfose. De witte vogels vliegen de nacht in en de zwarte vogels vliegen de dag in. Een volledige kringloop is het niet; de vogels komen elkaar aan de andere kant van de wereld weer tegen, maar dat zien we niet. Het weidelandschap in de nacht en tijdens de dag zijn nagenoeg elkaars tegendelen. Zijn mijn dag en nacht elkaars tegendelen? Hoe zie ik (on)eindigheid eigenlijk? Als je lang genoeg blijft staan, komen de vragen vanzelf.

Het museum

Twee verdiepingen tonen Eschers werk, op de derde kun je zelf met perspectief spelen, film bewonderen en werken bekijken die geïnspireerd zijn op Escher. Tot 9 februari is er een tijdelijke tentoonstelling te zien van David Umemoto. Groot is het museum niet, maar verrassend is het zeker. Ik werd altijd een beetje duizelig van de perspectiefspelingen die ik van Escher kende – denk aan de trappen – maar al in de eerste kamer kon ik mijn mening bijstellen. Prachtig, al die secuur uitgewerkte details en de sfeer. Bij de trappenhuisen loop ik wat sneller door, daar word ik nog altijd draaierig van.

In de vertrekken hangt ook uitleg over het winterpaleis, een mooi stukje achtergrond voor wie van geschiedenis houdt.

Eindoordeel: absoluut een bezoekje waard.

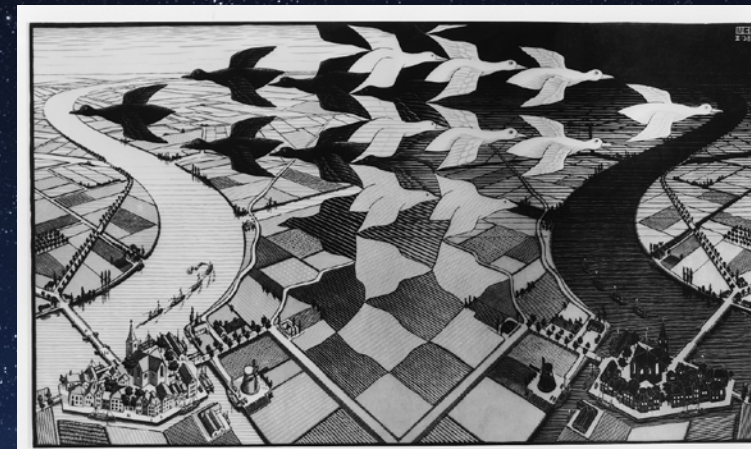
Scan mij



M.C. Escher's *Dag & Nacht*
© 2019 The M.C. Escher
Company – Baarn.
Alle rechten voorbehouden.
www.mcescher.com

Escher in Het Paleis

Lange Voorhout 74, Den Haag
€10 volwassenen
(zonder museumjaarkaart)
Dinsdag t/m zondag 11.00 – 17.00 uur
www.escherinhetpaleis.nl
Het paleis biedt vier gratis audiotours aan: drie van Escher en een van de geschiedenis van het winterpaleis. De tours zijn te beluisteren in de app izi.TRAVEL en op de website.



Driekwart winterkind

DRIEKWART
WINTERKIND
Rudy Dingjan

Ik ben een winterkind. Dat was een deel van mijn identiteit. Ik ben geboren op de kortste dag van het jaar. Met mij begon de astronomische winter en, vooral niet te vergeten, daarna kregen de dagen alleen maar meer licht.

Wie *Contact* toegestuurd krijgt, treft daarbij verpakt de ESDA-kwartalenkalender aan. De weken lopen van zondag tot zaterdag om duidelijk te maken dat de bijbelse week niet op maandag, maar op zondag begint. Bij de vrijdagen en zaterdagen staan zonsondergangstijden, bij de andere dagen niet. De zonsondergang op vrijdag markeert namelijk het begin van de sabbat, die je viert van avond tot avond. Vanzelfsprekend eindigt de sabbat op de zaterdag bij zonsondergang.



Alberto Andrei Rosu/Shutterstock.com

18

ten slotte

Het minste daglicht

In de tropen hebben ze amper behoefte aan die zonsondergangstijden, want die schommelen daar nauwelijks. Maar hoe verder je van de evenaar komt, hoe groter het verschil is tussen de daglichtlengtes in de zomer en in de winter. In de zomer begint de sabbat in Nederland en België op zijn laatst even over tien (door de zomertijd een extra uur later). In de winter gaat de zon op zijn vroegst om even voor half vijf onder. Bij het lang van tevoren plannen van activiteiten komt zo'n kalender met zondondergangen wel van pas. Maar nu komt het. Ik ben er altijd van uitgegaan dat op de vrijdagavond die het dichtst bij 21 december ligt de sabbat het vroegste begint. Want dat is de datum met het minste daglicht. Nog niet zo lang geleden kwam ik er echter tot mijn verbazing achter dat 't helemaal niet zo zit. Dit jaar valt de vroegst beginnende sabbat op 13 december! Is dat dan de kortste dag? Nee, want die valt dit jaar niet eens op 21, maar op 22 december!

Nieuwe wereld

Ik begreep er helemaal niets van en voelde me haast in mijn eer aangetast. Ik moest en zou dit doorgronden en ben Wikipedia (de internet-encyclopedie) ingedoken. Een hele nieuwe wereld ging voor me open. Onze baan rond de zon bestaat niet uit een gewone cirkel, maar is een beetje afgeplat, een ellips. Daardoor valt de laatste zonsondergang dit jaar op 31 december, 18 dagen na de vroegste zonsondergang. Precies daar tussenin, op 22 december, is de tijd tussen zonsopkomst en -ondergang het kortst. Hoe zit het dan met 21 december? Goed. Soms schuift de kortste dag net even over de rand van 22 december. Maar dan volgt er meestal een schrikkeljaar dat de kortste dag weer naar de 21^{ste} terugduwt. Ik blijf dus drie van de vier keer een winterkind.

Identiteit

Dit bepaalt me trouwens wel bij de vraag waar ik mijn identiteit vandaan haal. Ten diepste staan we in deze periode stil bij de nederige geboorte van een bijzonder kind. Dan blijkt dat wie ik ben niet wordt bepaald door mij als winterkind, maar door dat andere kind. Door hem mag ik me een Godskind noemen.

Ankor Light/Shutterstock.com



Vesperdienst

Op sabbat 29 februari 2020, om 16.00 uur, vindt een vesperdienst plaats in het Witte Kerkje in Huis ter Heide.

De vesperdienst is bedoeld voor alle adventisten, vrienden van de Adventkerk en belangstellenden die verdieping zoeken van hun geloof. In de vesperdienst neemt, naast een overdenking, aandacht voor liturgie in de vorm van muziek, stilte en gebed een centrale plek in.

Het vesper begint stipt om **16.00 uur**, na afloop is er thee of koffie.

Muziek

Muziek is één van de pijlers van de vesperdienst. Een vesperkoor studeert speciaal voor deze dienst enkele muziekstukken in. Mensen uit het hele land repeteren enthousiast voor deze gelegenheid.

Je bent van harte welkom.



19

ten slotte



Prettige Feestdagen!

2019 komt ten einde en hopelijk krijgen wij allemaal de gelegenheid om samen met familie en vrienden een aantal prettige dagen door te brengen. Wij zijn er natuurlijk volgend jaar weer met nieuwe ideeën en vernieuwde energie! Staf en medewerkers van **Contact** wensen u Fijne Feestdagen & een Gezegend Nieuwjaar.

Vooruitblik

In 2020 gedenken we in Nederland 75 jaar vrijheid. Vrijheid is de mogelijkheid om naar eigen wil te handelen. Het omvat het perspectief van groepen en individuen om deel te nemen aan het maatschappelijke, economische en politieke verkeer. Het is een van de belangrijkste maatschappelijke waarden, met een groot aantal verschillende interpretaties. Lees er meer over in de volgende **Contact**.

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

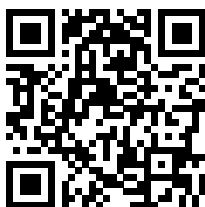
Adres Amersfoortseweg 18,
3712 BC Huis ter Heide
Telefoon 030 - 6931509
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25
Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18
E-mail esda@adventist.nl
Web www.esda-online.nl

ESDA België

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

GRATIS Download Contact Magazine

 Scan mij



ESDA Instituut ONLINE Bijbellessen Online

 Scan mij

