

CONTACT  
JAARGANG 66  
JUNI 2016  
NR 2



# contact

Driemaandelijks magazine van de stichting ESDA

- 02:00 Redactioneel Tijd
- 03:00 Meditatie Tijdloos
- 04:00 Relaties Ik heb de tijd
- 06:00 Gezondheid Uw biologische klok
- 09:00 Voedsel voor de geest Rozengneur en maneschijn
- 10:00 Dialoog Het hele evangelie
- 12:00 Verdieping Tijd vanuit bijbels perspectief
- 14:00 Interview Drummen in Gods ritme
- 16:00 Bijbels gezien Hoe laat is het?
- 18:00 Groeni! Manus x machina
- 19:00 Tenslotte Tijd genoeg
- 20:00 ESDA Contactgegevens



TIJD

# tijd

Lydia  
Lijkendijk

➤ morgen heb ik een  
paars permanentje



OLLYV/Shutterstock.com

02:00

redactioneel

**D**e tijd loopt tussen mijn vingers door. Die ervaring deel ik met Rudy Dingjan, zoals u ziet als u bij Tenslotte bent aangeland – hoewel ik natuurlijk decennia jonger ben dan hij. Vorige week was ik nog een kleuter die op een rode driewieler reed en alle tijd van de wereld had. Zomervakanties? Er leek geen einde aan te komen. Gisteren had ik zelf een kleuter, de leukste van de hele wereld, die vandaag al op het punt staat op kamers te gaan. En morgen loop ik waarschijnlijk achter een rollator en heb ik een paars permanentje. Hoe ouder ik word, hoe beter ik het gezocht begrijp over de tijd die vliegt.

Een keer per jaar vliegt de tijd echt. Als we van zomertijd wintertijd maken, dan loopt de tijd echt tussen mijn vingers door. Want hoewel Bert Brinkman in zijn artikel schrijft dat de overgangsverschuiven van zomer- naar wintertijd mild zijn voor de meeste mensen - als we van winter naar zomer gaan, heb ik een halve jetlag. Gelukkig krijg ik wel iets terug voor de tijd die ik inlever: zingende meesjes, zeeën van bloemen die langs de oprijlaan golven, de warmte van de lentezon op door en door bleke huid, verkleumde winterbotten die langzaam ontdooien. Mijn biologische klok kan heel goed uit de voeten met meer slaap, maar niet met minder. Ik ben een marmot. Mij moet je liever in de ochtend niet storen. Volgens Bert is dat vooral een kwestie van cultuur en gewoonte. Maar dat is voor mij nog maar de vraag. In mijn systeem zit de ochtend gewoon niet ingebakken. Ik heb daar geen gen voor. Want ik ben een nachtbraker. Altijd al geweest. De beste stukken

schrijf ik als de stad gaat slapen. Terwijl in de buurt de lichten langzaam uit gaan, bedenk ik wat ik nu eens zal gaan doen. Als het buiten stil is en ik binnen niets anders hoor dan een simultaan gesnurk van kind en kat, begint de creativiteit te borrelen. Het is niet zo dat ik overdag niets doe. Ik bel, mail, google, twitter, ga op bezoek bij klanten of bij klanten van klanten. Tussendoor bel ik de loodgieter omdat het nu !@#%&\* weer lekt in de gang, ik lees de krant, ga zwemmen, en run hotel Mama. En ik kan me vergissen, maar ik heb het idee dat, terwijl ik zo rondlummel, in mijn hoofd vanzelf het stuk tot stand komt dat ik 's avonds alleen nog maar op hoeft te schrijven. Tijd om af te sluiten en u een zalige zomer te wensen. Laten we hopen dat 'ie lang duurt, net als vroeger toen er geen einde aan leek te komen. En mocht dat dan betekenen dat u tijd over heeft, dan leest u deze **Contact** gewoon nog een keer!

TIJDLOOS  
Joanne Balk-Geerlings

# tijdloos

Sinds kort heb ik weer een oude hobby opgepakt: handwerken. Om wat specifiek te zijn: het haken. Ik was vergeten hoe leuk ik dat vond. En hoe rustgevend het kan zijn. Ik hoef na een paar keer een steek gemaakt te hebben niet al te veel na te denken over het vervolg van het patroon en al hakende kan ik mijn gedachten op een rijtje zetten.

**D**e briljantste ideeën ontstaan terwijl ik haak. Alleen heb ik natuurlijk een haaknaald in mijn hand en geen pen. Zodra ik de boel neerleg om mijn briljante idee op te schrijven, moet ik daar eerst naar op zoek. En naar papier, want op mijn patroonbladen schrijven doe ik niet. Ik houd de boel liever netjes. Voor hergebruik. Want als een patroon me eenmaal goed afgaat, dan wil ik hem nog wel eens vaker inzetten. Maar als ik mijn handwerk opzij heb gelegd, ben ik 'eruit', zeg maar. Dikwijls raakt het garen ook nog in de war en berg ik alles op, tot een volgend relaxmoment. Dan peuter ik alles weer uit elkaar totdat ik de draad weer letterlijk kan oppakken om verder te gaan.

### Tijd kopen

Met een vriendin bezoek ik af en toe een beurs en ik vertoef zeeën van tijd op Pinterest, om al die leuke patroontjes en goede ideeën vast te zetten 'voor later'. Ik heb inmiddels zoveel ideetjes uitstaan, dat ik tot mijn 90e genoeg voorbeelden heb om na te maken. En waarschijnlijk ook nog wel tot na die tijd. Ik zou bij de aanschaf van nieuw garen, waar ik natuurlijk

nóóit genoeg van heb, ook graag wat extra tijd willen kopen. Om de werkjes ook daadwerkelijk te maken. Maar helaas zit 'tijd' nog nergens in het assortiment.

### Niets nieuws onder de zon

Wat me opvalt bij het verzamelen van al die to-do-patroontjes, is dat er eigenlijk niet heel veel nieuws onder de zon is. Retro is hip en granny-dekens zijn helemaal 'in'. Vroeger haakte onze buurvrouw ook al van die vierkante lapjes. Alleen deed zij dat met restjes wol en ik schaf er nieuwe voor aan. Een vaste is een vaste en een stokje is een stokje, om maar met haaktermen te strooien. Dat blijft natuurlijk zo. Je kunt ze anders achter elkaar haken, waardoor er nieuwe patronen ontstaan, maar het basisprincipe blijft gelijk. En het creëren van iets moois blijft natuurlijk geweldig. Het geeft voldoening. Van generatie op generatie.

### Tijdloos

Zo is het ook met de Bijbel en Gods Woord. Tijdloos. Dat komt omdat God tijdloos is. Hij is van alle tijden. In Hebreeë 13:8 staat: 'Jezus Christus blijft dezelfde, gisteren, vandaag en tot in eeuwigheid!' Zijn patroon verandert niet; hij is en blijft liefde. Recht toe, recht aan. Dat is God en dat is zijn Zoon Jezus. Duidelijk in de beschrijving: hij houdt van mij en vindt het geweldig als ik hem daarin vertrouw en mijn vertrouwen en liefde ook aan hem geef. Hij is van alle tijden en voor alle generaties. Hij benadert iedereen altijd met hetzelfde basisprincipe. Natuurlijk moet dat in iedere tijd weer in nieuwe woorden formuleerd worden. Alleen zo zullen ook nieuwe generaties weten wat de bedoeling was, is en gaat zijn.

➤ God is van  
alle tijden



BillionPhotos/Shutterstock.com

03:00

meditatie

colofon

**Contact** is een gratis uitgave van het Kerkgenootschap der Zevende-dags Adventisten  
**ESDA-Instituut** Amerfoortseweg 18, 3712 BC Huis ter Heide  
Tel: 030 - 6931509 | Email: esda@adventist.nl | Web: www.esda-online.nl  
INGbank NL76 INGB 0000 0383 25 | Rabobank NL59 RABO 0155 9483 18  
**ESDA België** Ernest Allardstraat 11, 1000 Brussel | Tel: 02-5113680 | ING Bank BE47 3100 1698 4180  
**Verantwoordelijke uitgever** Jeroen Tuinstra, Gezellenstraat 12-1, 1030 Schaarbeek  
**Hoofdredacteur** Lydia Lijkendijk **Redactiesecretaris** Joanne Balk-Geerlings **Redactie** Tom de Bruin,  
Rudy Dingjan, Bert Nab en Jeroen Tuinstra, Nelske Verbaas **Vaste medewerkers** Aad Berger - docent  
tekenen, Reinder Bruinsma - emeritus predikant en schrijver, Jurriën den Hollander - predikant,  
Marie Rahajaan - kunstsociologe, Glenn Ripassa - docent hbo en Jeroen Tuinstra - voorzitter Belgisch  
Luxemburgse Federatie **Beeldcredit** Omslag Jason Salmon/Shutterstock.com  
**Vormgeving** Limelight.Design.Studio@gmail.com **Druk** Van de Ridder - Nijkerk **Oplage** 3300 ex.



IK HEB DE TIJD  
Glenn Ripassa

# Ik heb de tijd



➤ Tijd nemen voor jezelf is heel belangrijk



In de wachtkamer van mijn huisarts is het altijd druk. Zijn patiënten weten dat er een grote kans bestaat dat je ruim een uur moet wachten alvorens je aan de beurt bent. Wanneer ik een afspraak heb bij de huisarts, houd ik hier zeker rekening mee. Het is mij een keer gebeurd dat ik twee uur in de wachtkamer heb gezeten. Wat zijn patiënten ook weten, is dat de huisarts uitgebreid de tijd voor je neemt als je eenmaal met hem in gesprek bent. En dat geeft de patiënt een goed gevoel.

**E**en Turkse collega van me zegt geregeld: 'Jullie hebben de klok, wij hebben de tijd.' Nederland is een land waar alles geregeld wordt door de klok. Bij verschillende instanties heb je een officiële afspraak nodig, anders kom je niet eens aan de beurt. En ook die afspraken zijn gebonden aan een bepaalde tijdslimiet. Onze huisarts heeft op papier voor elke patiënt tien minuten de tijd, maar in de realiteit maakt hij er geregeld een half uur van. Voor de patiënt kan deze aandacht heel fijn zijn, voor de wachtenden kan het lastig zijn omdat zij in tijdnood komen voor de volgende geplande afspraak.

Ook afspraken die vrienden onderling maken zijn vaak gebonden aan ieders volle agenda. We maken graag van tevoren afspraken om elkaar 'spontaan' te kunnen bezoeken.

**Cultuurverschillen**  
Rituelen rondom afspraken kunnen verschillen per cultuur. Ik weet dat mijn ouders altijd gastvrij waren. Dit kregen wij als kinderen met de paplepel ingegoten. Gastvrijheid, tijd nemen voor de ander, was bij ons thuis van wezenlijk belang. Ik kan me nog heel goed de volgende situatie herinneren: Als gezin zouden wij uitgaan. Mijn ouders, zusje

en ik hadden onze jassen aangedaan om weg te gaan. Opeens werd er aan de voordeur gebeld. Mijn moeder deed open en daar stonden vrienden met hun kinderen. 'Waren jullie net van plan om weg te gaan?', vroegen de vrienden. 'Nee hoor', zei mijn moeder, 'we zijn net weer thuisgekomen.' Dit vond ik als kind een normale reactie, want er kwamen mensen op bezoek en 'de deur stond altijd open.' Nu ik zelf een gezin heb, zou ik anders met de situatie omgaan. Ik zou uitleggen dat we net weg wilden gaan en een nieuwe afspraak maken of de mensen vragen om met ons mee te gaan.

### Echte aandacht geven

Het is fijn om echte aandacht te geven aan mensen die bij je op bezoek komen. Wanneer u druk bent of letterlijk geen tijd hebt om naar de ander te luisteren, kunt u dat beter zeggen. De ander merkt het als u geen aandacht voor hem/haar hebt. Dit kan dan als kwetsend ervaren worden. Als u rustig uitlegt waarom u op dit moment

geen tijd hebt voor de ander, kan dit eventuele miscommunicatie voorkomen.

### Tijd voor jezelf

Naast tijd hebben voor een ander, is het tijd nemen voor jezelf heel belangrijk. Ik vraag vaak aan deeltijdstudenten, die naast hun werk en gezin nog een opleiding volgen, hoe zij zorgen voor rust en ontspanning voor zichzelf. Het blijkt voor velen heel moeilijk om 'zelftijd' te kunnen realiseren. De omgeving en vele verplichtingen zorgen ervoor dat de dagen volgepland zijn. Momenten om heerlijk een boswandeling te maken of uitgebreid een boek te lezen, naar favoriete muziek te luisteren of gewoon lang in bad te gaan liggen, kunnen dan zeldzaam zijn. Ik heb mezelf aangeleerd om in de agenda regelmatig een 'afspraak met mezelf' te plannen. Zo creëer ik tijd voor mij. Deze tijd heb ik nodig om me op te laden, zodat ik weer genoeg energie heb om tijd en echte aandacht aan anderen te geven.



04:00

relaties

Ivonne Wierink/Shutterstock.com

05:00

relaties

Milkovasa/Shutterstock.com



# UW biologische klok

06:00

gezondheid



Tyler Olson/Shutterstock.com

Een medische rubriek over het thema 'Tijd'. Alsof overal een medische kant aan zit. Alles speelt zich af in de tijd, dus ook ziekte en gezondheid. Maar over de filosofie van de tijd zal het elders in uw lijfblad wel gaan.

**A**ls ik me inlees in het onderwerp, kom ik voornamelijk verwijzingen tegen die te maken hebben met een gebrek aan tijd. Te veel te doen in te korte tijd, te weinig tijd voor de goede dingen van het leven. Een drukke baan combineren met een gezinsleven en dan nog tijd overhouden voor jezelf. U kent het vast wel: gebrek aan tijd veroorzaakt stress en beïnvloedt zo ons welbevinden negatief.

Internet staat vol met tips om goed met deze spanning om te gaan. Neem tijd om gezonde dingen te doen en goed te eten. Zorg voor vrije tijd. Neem tijd voor ontspanning en lichaamsbeweging. *Time management* om het gevoel van te weinig tijd te bestrijden. 'De tijd heelt alle wonden', luidt een oude wijsheid. Als je iets ergs overkomt, moet je tijd nemen om het een plaats te geven, om erover te praten. Maar sommige wonden helen nooit, helaas.

### Regelmaat

We delen de tijd in met de klok, volgens een telkens terugkerend patroon van 24 uur. De natuur heeft ook een soort klok. Er zijn allerlei processen die zich met regelmaat herhalen. We noemen dit 'de biologische klok'. Sommige processen zijn kort en herhalen zich snel, bijvoorbeeld de hartslag. Andere duren veel langer, zoals periodieke vogeltrek.

Het meest bekend is ons slaap-waakritme, het zogenaamde 'circadiane ritme', dat ongeveer vierentwintig uur duurt. Het slaap-waakritme regelt een goede verhouding tussen activiteit en rust. Het oefent invloed uit op onder andere de hartslag, temperatuur en spijsvertering.

### Autonome ritmes

Biologische ritmes verlopen autonoom maar kunnen ook beïnvloed worden. De afwisseling van licht en donker heeft effect op het slaap-waakritme. Dit gaat deels via de vorming van melatonine, een stofje dat in onze hersenen geproduceerd wordt. Het veroorzaakt een slaperig gevoel en wordt daarom ook wel gebruikt om slaapstoornissen te behandelen. Het dag- en nachtritme kan verstoord worden, bijvoorbeeld door systematisch te laat naar bed te gaan en door slaapstoornissen. Daarnaast zijn er andere oorzaken, zoals:



Refat/shutterstock.com

07:00

gezondheid

## Vakantie zonder jetlag

Gaat u deze zomer met vakantie met het vliegtuig naar een verre bestemming, dan kunt u te maken krijgen met een jetlag. Een jetlag veroorzaakt diverse klachten: rusteloosheid, verminderde eetlust, prikkelbaarheid, depressie, slapeloosheid, verminderde alertheid en nog veel meer. Ze gaan vanzelf over in een paar dagen. Dit proces kunt u versnellen door goed te eten en te drinken en u direct aan te passen aan de tijd van de plaats van bestemming. Dus niet even bijslapen overdag. Beperk alcohol- en koffie-inname. Het werkt preventief als u voor vertrek uw slaaptijd geleidelijk aanpast aan de tijd op de plaats van bestemming.

### Ploegendienst

Het is onvermijdelijk dat sommigen van ons moeten werken als andere mensen slapen. Er zijn veel studies naar de effecten hiervan op de gezondheid. De conclusies zijn niet altijd eenduidig, maar ploegendienst is niet echt goed voor de gezondheid. Daarom nemen werkgevers veel maatregelen om onregelmatig werk en de negatieve gevolgen ervan zoveel mogelijk te beperken.

### Zomer- en wintertijd

Ook de overgang van zomer- naar wintertijd en andersom is een verstoring van het dagelijks ritme. De meeste mensen passen zich snel aan de nieuwe tijd aan. De verschijnselen van deze 'overgang' zijn dan ook mild, lijken veel op die

van jetlag (zie kader). Het belangrijkste verschijnsel is concentratiestoornissen op de maandag na de wisseling.

### Ochtend- en avondmensen

We horen vaak over het onderscheid tussen ochtend- en avondmensen. De een slaapt graag wat uit, komt langzaam op gang, en bruijt 's avonds van energie. De ander is vroeg wakker, heeft zijn beste momenten aan het begin van de dag maar wil in de avond graag op tijd naar bed. Het is de vraag of dit verschijnsel een biologische oorzaak heeft. Waarschijnlijk komt dit toch meer door cultuur en gewoonte. Een patroon dat er eenmaal is, houdt zichzelf in stand. Geleidelijke aanpassing kan leiden tot veranderingen.





bioraven/shutterstock.com

➤ **Neem de tijd.**  
U mag zelf invullen hoe u dat wilt doen

#### Smartphones

Er zijn talrijke oorzaken van slaapproblemen. Te veel om hier te bespreken. Maar ik wil niet onbenoemd laten dat het licht van de schermen van smartphones en tablets kennelijk een stimulerend effect hebben op ons brein. Als u dus al moeilijk slaapt, beperk dan het gebruik van deze apparaten vlak voor u naar bed gaat.

#### Samenvattend

De belangrijkste impact die de factor tijd lijkt te hebben op onze gezondheid, is het gevoel er te weinig van te hebben. Verstoringen in ons slaap-waakritme hebben ook met tijd te maken. Meestal zijn de tijdseffecten op onze biologische klok gering en van voorbijgaande aard. Langdurige verstoringen kunt u beter vermijden. Maar het belangrijkste advies dat ik u kan geven, is: neem de tijd. U mag zelf invullen hoe u dat wilt doen.

#### Bronnen

[Slaapklachten.nl](http://Slaapklachten.nl)  
[www.infopuntveiligheid.nl](http://www.infopuntveiligheid.nl):  
Het effect van ploegendienst op het welzijn van werknemers!, Scriptie  
Lobke Wester, 2005  
[www.fnv.nl](http://www.fnv.nl):  
Licht op de nacht  
[Kennislink.nl](http://Kennislink.nl):  
De biologisch klok van slag door zomertijd  
[Gezondheidsnet.nl](http://Gezondheidsnet.nl):  
Vijf vragen over de biologische klok



## Bijbelgedeelte

‘Er is voor alles in het leven een geschikte tijd. Er is een tijd om kinderen te krijgen, en er is een tijd om te sterven. Een tijd om planten in de grond te zetten, en

een tijd om planten uit de grond te trekken. Een tijd om mensen te doden en een tijd om mensen beter te maken. Een tijd om dingen af te breken en een tijd om dingen op te bouwen. Een tijd om te huilen, en een tijd om te lachen. Een tijd om verdriet te hebben, en een tijd om te dansen. Een tijd om samen te slapen, en een tijd om in

je eentje te slapen. Een tijd om iemand te omhelzen, en een tijd om afstand te houden. Een tijd iets te zoeken, en een tijd om iets te verliezen. Een tijd om dingen te bewaren, een tijd om dingen weg te gooien. Een tijd om iets los te scheuren, en een tijd om iets heel te maken. Een tijd om stil te zijn, en een tijd om te praten. Een tijd om lief te hebben, een tijd om te haten. Er is een tijd voor oorlog, en er is een tijd voor vrede.’

Prediker 3:1-8 (BGT)

ROZENGEUR EN MANESCHIJN  
Jeroen Tuinstra

# rozengeur en maneschijn

De Bijbel introduceert de Prediker als een wijze man, de zoon van David, die koning in Jeruzalem is geweest. Waarschijnlijk gaat het hier om koning Salomo, die als zeer wijs werd gezien. Het is in ieder geval iemand die aan het einde van z'n leven terugblijkt en wat hij geleerd heeft door wil geven aan de volgende generaties. En de dingen die hij doorgeeft, gaan vaak tegen de gevestigde ideeën in. Bijvoorbeeld dat je niets hebt aan ‘al dat harde werken’ (2:22) of dat je maar ‘beter dood kunt zijn’ (4:2). Of, zoals in ons gedeelte, dat er een tijd is ‘om mensen te doden’, ‘om te haten’ en ‘voor oorlog’. Maar in plaats van een heel negatieve boodschap, heeft Prediker juist een heel positieve boodschap. Terugblikkend ziet hij dat het leven niet altijd rozengeur en maneschijn is en dat je daarom juist zo snel mogelijk moet gaan genieten van het leven, voordat het voorbij is. Eigenlijk adviseert Prediker ons hier om op de geschikte tijd te genieten. Voor hem betekent het dat je je niet te veel zorgen moet maken als je jong bent. Maak je zorgen op het juiste moment. Wat dit juiste moment of de juiste tijd is, is volgens Prediker de sleutel tot echt leven.

- 1 Als u het lijstje doorneemt van het bijbelgedeelte, tegen welke elementen heeft u dan de meeste weerstand en waarom? Vindt u dat er tijd zou moeten zijn voor deze elementen of juist niet?
- 2 Als u nu terugblijkt op uw leven tot nu toe, welke wijze lessen zou u dan aan de volgende generatie mee willen geven?
- 3 Vindt u het moeilijk of juist makkelijk om tijd te vinden om te genieten van het leven? Wat staat u daarbij in de weg of maakt het juist zo makkelijk?

Reinder Bruinsma

## Kort gebed

Wij danken u, eeuwige God, dat u voor ons de tijd bent binnengestapt in uw Zoon Jezus Christus. Wat is het fantastisch dat u de tijd voor ons hebt gemaakt en altijd weer tijd hebt om naar ons te luisteren. Help mij bij mijn vaste voornemen om ook steeds tijd voor u te hebben. Amen.



#### 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](mailto:esda@adventist.nl)

#### Website

Voor het aanbod van onze gratis cursussen verwijzen we u naar onze website [www.esda-online.nl](http://www.esda-online.nl)



# het hele evangelie

HET HELE EVANGELIE  
Jurriën den Hollander

10:00

dialogoog

**Wie nuttig gebruik wil maken van zijn tijd moet keuzes maken. Dat klinkt logisch. Je kunt niet alle boeken lezen die er zijn, je kiest dus voor de boeken in een bepaald interessegebied. Je kunt niet alle landen van de wereld bezoeken, dus je maakt een keuze voor de landen waar je iets mee hebt.**

**D**eze noodzaak om te kiezen vinden we ook terug bij gelovigen. Bijvoorbeeld bij het lezen van de Bijbel. Sommigen lezen graag in Johannes, anderen vinden Genesis het meest inspirerend. Sommigen zijn dol op Daniël en Openbaring, anderen lezen liever Prediker.

## Kokervisie

Hoewel het omwille van de tijd goed is om een selectie te maken, lopen we daarmee ook een zeker risico. Sommigen noemen dat 'kokervisie' of 'beroepsdeformatie'. Door je zo intensief te concentreren op één aandachtsgebied kan het zijn dat je een belangrijk probleem dat daarbuiten ligt, niet meer ziet. Ook gelovigen lopen dat risico. Mensen die aanbidding heel belangrijk vinden, zouden kunnen vergeten om zorg voor de armen te hebben. Mensen die bijbelstudie heel belangrijk vinden, zouden kunnen vergeten om aan hun kerkgemeenschap bij te dragen.

## Meer dan

Het derde kwartaal van *Dialogoog* heeft als titel 'Het hele evangelie'. De schrijver wil de lezer laten zien dat geloofsgemeenschappen niet alleen mooie erediensten moeten houden, maar ook liefde en zorg moeten hebben voor de buurt waarin zij wonen. Jezus zegt in Matteüs 25:34-40 dat juist wie zorg heeft gehad voor de armen, zieken, hongerigen en gevangenen een burger van het koninkrijk van God zal zijn. Het hele evangelie omvat namelijk meer dan alleen bijbelstudies of erediensten.

## De liefde van Jezus

Gelovigen zouden zich in 2016 moeten afvragen hoe zij de liefde van Jezus kunnen laten zien aan hun omgeving. Want het hele evangelie bestaat tenminste uit twee dingen: (a) het verhaal over Jezus en (b) de toepassing ervan in het dagelijks leven. Zoals de apostel

Jakobus schrijft in Jakobus 1:22: 'Vergis u niet: alleen horen is niet genoeg, u moet wat u gehoord hebt ook doen.'

Hoe laat je de liefde van Jezus zien aan andere mensen? Allereerst gaat



het om wie je zelf wilt zijn. Persoonlijke toewijding aan God zorgt dat je het juiste referentiekader hebt in je leven. De tien geboden, of beter gezegd: de tien leefregels, geven dit kader aan. Je laat aan mensen zien wie God is door andere mensen netjes en met respect te behandelen. Dat betekent dat je respect hebt voor hun bezit, voor hun leven en voor hun relaties.

## Groeien

In Matteüs 5-7 beschrijft Jezus dat de tien geboden niet alleen maar een paar regels zijn om je aan te houden, maar dat er diepe waarden onder liggen. De meesten van ons zullen nooit iemand hebben vermoord. Maar Jezus zegt dat slecht denken over iemand ook een soort moord is. Als je er zo over nadenkt, dan komt het ineens een stuk dichterbij want slecht denken over iemand doen we waarschijnlijk allemaal wel eens.

Dus om maar even bij dit voorbeeld te blijven: je laat de liefde van Jezus bijvoorbeeld zien door categorisch te weigeren slecht te denken over andere mensen. Het is duidelijk dat je dit niet zomaar even doet. Dit vereist oefening. Hier moet je in groeien. Dat kost tijd en vooral een bewuste openstelling voor de Geest van God. Hij kan je helpen te groeien en beter te worden in je liefde en houding naar andere mensen.

## Job als voorbeeld

Zoals ik al zei: de liefde naar andere mensen heeft te maken met wie je zelf bent en wat je bereid bent aan jezelf te veranderen. Maar dat is niet alles. Een tweede aspect is dat je bewust in actie komt. Misschien is het verhaal van Job wel een van de mooiste voorbeelden. In *Dialogoog* 4 gaan we dieper in op de figuur Job.

Een van de meest indrukwekkende dingen aan Job is zijn houding in het leven en zijn betrokkenheid bij andere mensen. Hij had een groot en open hart voor mensen in nood. Luister maar eens naar het volgende gedeelte: 'Ieder die mij

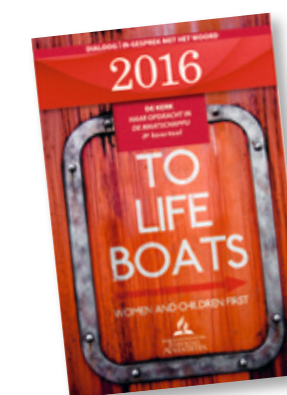
hoorde prees mijn woorden, ieder die mij zag had niets dan lof, omdat ik de arme redde die om hulp riep, en de wees die in de steek gelaten was. Ik werd gezegend door de stervende, in het hart van de weduwe bracht ik de vreugde terug. (...) Ogen was ik voor de blinde, voeten was ik voor de lamme. Voor de behoeftige was ik een vader, ik verdedigde de zaak van vreemdelingen' (Job 29:12-17).

## In actie

Job was een mens die in actie kwam. Hij leefde een leven waarin hij zich bewust inzette voor mensen in problemen. Dat kostte hem tijd, geld en inzet. Maar hij koos daarvoor omdat hij God van harte wilde dienen.

## ➤ Job wilde God van harte dienen

*Dialogoog* 3 helpt je om na te denken over jouw rol in de wereld. Met veel voorbeelden en bijbelstudies leer je wat het betekent om het gehele evangelie uit te leven alleen of samen met anderen. Job zou het zo gezegd hebben: 'Hou van God en maak een verschil.'



Het boekje *Dialogoog* is een halfjaarlijkse uitgave. De kerk haar opdracht in de maatschappij is het onderwerp van het komende kwartaal. *Dialogoog* is te bestellen via [www.adventist.nl](http://www.adventist.nl). Prijs € 17,50 inclusief verzendkosten.

11:00

dialogoog



# tijd vanuit bijbels perspectief



'Het verleden is een vreemd land, ze doen dingen anders daar.' Met dit zeer bekende citaat introduceerde L.P. Hartley het idee dat er een substantieel verschil is tussen ons en mensen uit het verleden. Misschien vindt u deze gedachte erg vanzelfsprekend, maar dat is niet altijd het geval geweest. De Bijbel speelt zich af in een ver verleden en dingen waren toen heel erg anders.

Anton Jankovoy/Shutterstock.com

Voor de moderne mens is tijd een lineair gebeuren. Het verleden blijft het verleden, vandaag wordt vanzelf verleden, en ook de toekomst zal een keer voorbij zijn. We wandelen in één richting door de tijd. Het verleden zal nooit toekomst worden – tenzij wij een manier vinden om in de tijd te reizen – en de toekomst heeft nog niet plaatsgevonden.

## Antieke tijd

In de tijd van de Bijbel was dat heel anders. De mensen hadden toen een cyclisch beeld van de tijd. U kunt het zich het beste zo voorstellen: tijd was een wiel, en met een zekere regelmaat zat je weer op dezelfde plek. De mensen van toen dachten dat het verleden weer zou

gebeuren en dat de toekomst al eerder gebeurd was. Dingen zouden zich misschien niet in hun leven herhalen, maar op een gegeven moment wel. Uiteindelijk ligt het toch iets ingewikkelder, want tijd is niet één wiel, maar tientallen wielen. Van kleine wielen als de dag, week of maand, tot grotere zoals seizoenen, generaties en tijdperken.

## Tijdswielen

Deze tijdswielen komt u op veel plekken tegen in de Bijbel. Misschien is het goed om er een paar te noemen, zodat u er een gevoel voor kunt krijgen. In Genesis 8:22 staat: 'Voortaan zal er altijd een tijd zijn om te zaaien en een tijd om te maaien. Er zal altijd kou zijn en

hitte, zomer en winter, dag en nacht. Nooit houdt dat op, zo lang de aarde bestaat.' Hier ziet u de nadruk op verschillende steeds herhalende tijden: zaaien en oogsten, zomer en winter, dag en nacht. Prediker 1:4–9 is een ander goed voorbeeld: 'Generaties gaan, generaties komen, maar de aarde blijft altijd bestaan. De zon komt op, de zon gaat onder, en altijd snelt ze naar de plaats waar ze weer op zal gaan. De wind waait naar het zuiden, dan draait hij naar het noorden. Hij draait en waait en draait, en al draaiend waait de wind weer terug. ... Wat er was, zal er altijd weer zijn, wat er is gedaan, zal altijd weer worden gedaan. Er is niets nieuws onder de zon.' Hier zien we een paar dezelfde en een paar andere cirkels: generaties, dag en nacht en het draaien van de wind. Wat hier duidelijker is dan in Genesis, is de nadruk op het feit dat dingen zich ook echt herhalen. De dingen die er vroeger waren, zullen er weer zijn. Er is niets nieuws, want alles herhaalt zich.

## Heilsgeschiedenis

Toch staat de Bijbel een beetje haaks op dit begrip van tijd. Want de Bijbel heeft wel degelijk een idee van voortschrijdende en niet-herhalende tijd. Geen oneindig en niet te stuiten getik zoals onze maatschappij zich 'tijd' voorstelt, maar een aantal onweerstaanbare 'tijden' die God instelde als eeuwigdurende momenten. Deze tijden vertellen ons de geschiedenis van God en de mensheid, de heilsgeschiedenis.

In het begin schiep God de wereld. Logisch gezien moet daarvoor tijd zijn geweest, maar voor de heilsgeschiedenis was dat hét begin. Later liet God de wereld overstromen met de zondvloed. Een eenmalige gebeurtenis, waarna God met de mensheid afsprak dat hij de wereld nooit weer zou vernietigen met een vloed. God riep Abraham en stichtte zijn volk Israël. Dit zijn een aantal vaste punten in de tijd, die niet herhaald zouden worden. Vaste tijden waarop God zijn bedoelingen met de wereld en de mensheid maakte.

## Buiten de tijd

Het idee dat tijd een soort wiel is, past ook mooi bij dingen die buiten de tijd staan. Als wij woorden als 'eeuwig' of 'eeuwigdurend' in de Bijbel tegenkomen, dan praten we over dingen die buiten de tijd staan. Sowieso is dat God, maar niet alléén. De heuvels worden ook eeuwig genoemd, omdat zij geen deel nemen aan het rondgaan van tijd. Maar vooral het leven en het levenseinde vallen in deze categorie. Vanuit de waarneming van het individu is er geen tijd meer na de dood, daarom treed je bij de dood als het ware buiten het tijdswiel. Dingen die tot de dood duren, worden vaak eeuwig genoemd. Het spreekt voor zich dat deze eeuwigdurende dingen niet eeuwig duren vanuit ons tijdsbeeld. Dat kan regelmatig leiden tot verwarring en onjuiste theologie. Daarom is het belangrijk om het begrip 'eeuwig' in het bijbelse tijdsbeeld te interpreteren, niet in ons eigen tijdsbeeld. Het verleden blijft immers een vreemd land.

## Einde van de tijd

De Bijbel spreekt ook over een einde van de tijd. Dat er een laatste, doorslaggevende tijd komt, die een einde maakt aan dit tijdperk. Er begint dan een tweede tijdperk, dat de Bijbel vaak het koninkrijk van God noemt of Gods nieuwe wereld. Het verwarrende is dat dit nieuwe tijdperk al begonnen is in het leven van Jezus. Sinds Jezus' leven en dood leven we in een overgangperiode, de eindtijd. Daarin overlapt het tijdperk van deze wereld van zonde, dood en verdriet met het tijdperk van Gods koninkrijk. Zo leven christenen op dit moment met één been in het hier-en-nu en met het andere in de toekomst. Samen kijken alle christenen uit naar Jezus' wederkomst: het moment waarop hij voor eens en altijd Gods eeuwigdurende koninkrijk van vrede en gerechtigheid inluidt.

➤ God is eeuwigdurend



# drummen in Gods ritme



## ➤ 'God werkt met tijd en ritme'

Gert Tap

Gert Tap is predikant van de Adventkerk in Engeland. Hij is daarnaast een begenadigd drummer. En als er iets is wat voor een drummer belangrijk is, is het tijd. Want zonder tellen kom je nergens in de muziek.

Wat betekent 'tijd' voor je?

'Iets abstracts, waar je tegelijkertijd nooit genoeg van hebt! Soms vraag ik me af waarom God niet voor een achtdaagse scheppingsweek koos ... *Time flies*, zeggen ze, en dat is zo waar. Aan het eind van de week vraag ik me vaak af waar de tijd is gebleven.'

Hoe vul jij je tijd in?  
Wat doe je?

'In 1997 verhuisden we naar Engeland, waar ik gedurende veertien jaar heb gewerkt als *Dean* en *Chaplain* op Newbold College. In 2011 veranderde mijn werkplek naar het hartje van Londen, waar ik werkte als predikant in Central London Church. Sinds januari werk ik in een team van predikanten in Watford, Stanborough Park Church. Ik ben verantwoordelijk voor de jeugd, de moderne eredienst en het gezinsleven. Daarboven, dus niet daarnaast, ben ik echtgenoot van Miranda en vader van Melody, met alle taken en zegeningen die daarbij horen.'

Naast je werk neem je tijd voor het doen van creatieve dingen. Wat zoal? Wat doe je tegenwoordig met drums?

'Het is niet altijd gemakkelijk om tijd te maken voor hobby's, maar ik houd van kayaken, hiking, Legomodellen bouwen, wielrennen en drummen in mijn jazzband. Regelmatig speel ik drums of de cajon tijdens de eredienst in de kerk. Een aantal jaren geleden zaten we als *worship band* te praten over het feit dat we vaak spelen voor onze 'eigen' mensen. We besloten om een jazzband te vormen, *Resonance*, en op bruiloften en dergelijke te spelen, en daar andere mensen te ontmoeten. Je kunt je voorstellen hoe mensen naar je kijken als je ze vertelt dat je een predikant bent die drumt ...'

Als je drumt, draait alles om ritme. Om tellen, om tijd. Hoe zit dat?

'Als kind zat ik altijd al te tikken op van alles en nog wat. Mijn handen en voeten konden nooit stilzitten. Voor mijn werk moet ik veel rijden om leden te bezoeken en vergaderingen bij te wonen. Ik heb altijd muziek aan dan en het stuur heeft vaak veel te lijden. Ik kan geen muziek horen en niet proberen te luisteren en leren wat een drummer daar speelt. Als je met een band speelt, ben je als drummer degene die ervoor zorgt dat iedereen in hetzelfde ritme speelt en zingt. Het is gewoon een heerlijk gevoel als je merkt dat iedereen inhaakt en een lied tot een grotere hoogte brengt.'

Is er een relatie tussen drummen en je geloof? Brengt het je wellicht dichter bij God?

'God werkt met tijd en ritme. Hijzelf is eeuwig, zonder begin en einde, maar wist dat wij een tijdstructuur nodig hadden om te voorkomen dat we ons letterlijk dood zouden werken. Ten eerste creëerde hij dagen door zon en maan rondom ons in het heelal te plaatsen. De sabbat, één dag in de week niet werken maar ontspannen, tijd hebben voor familie, recreatie en de natuur in, is een tweede vorm. Had God dit niet gedaan, dan zouden wij nooit stoppen, en was er geen moment geweest van rust.'

In muziek is dat hetzelfde. De noten op je muziekbladen worden afgewisseld met pauze- en rustindicaties. Als dat niet het geval was, zouden we moe en ziek worden van al het non-stop-geluid van noten. 'Minder is meer', heb ik als drummer moeten leren! Natuurlijk kan ik proberen om mijn drumstel zo veel mogelijk te 'raken' in iedere seconde. Maar muziek begint te ontstaan als ik pauzes en rustnoten inbreng en andere muzikanten en zangers ook kans geef om gehoord te worden. In mijn wandelen met God is dat hetzelfde. Het gaat om rust en pauze geven aan mezelf, en dan God horen juichen (Sefanja 3:17).'

Hoe kun je je ritmegevoel ontwikkelen?

'Niet iedereen heeft gevoel voor ritme. Je kunt het vaak horen als een hele groep mag klappen. Bijvoorbeeld een koor dat klapt tijdens een lied. Er zijn er altijd een paar die niet in het ritme kunnen meeklappen. Oefening baart natuurlijk kunst, maar dat is niet voor iedereen zo. In mijn geval was het mijn drummende oom Johan die mijn gevoel voor ritme verder trainde. Tijdens mijn eerste drumlessen leerde hij me om mijn *gevoel* voor ritme te veranderen in *techniek* voor ritme. Dat verschil ervaar je als je oefent met een metronoom. Luister naar een track met een koptelefoon op en probeer mee te tikken met je handen terwijl je luistert naar het ritme. Probeer 30 seconden lang het geluid weg te draaien terwijl je het ritme door blijft tikken. Breng het volume terug, en je zult zien dat je in negen van de tien keer niet meer in het juiste ritme tikt. De techniek is om te tellen: 1,2,3,4 ... 1,2,3,4 ... Doe je het op gevoel, zonder te tellen, dan zul je zien dat je versnelt of vertraagt.'

Verder nog iets wat de lezers van *Contact* moeten weten?

'Ook al zal alles in de hemel voor eeuwig zijn, toch geloof ik dat we daar blijven leven met tijd en ritme. Adam en Eva mochten iedere dag, na de avondwandeling met God, rusten na een dag werk. Ik stel me zo voor dat er straks veel wordt gezongen en muziek gemaakt. We zullen dan een volmaakt gevoel voor ritme en rust hebben. Drums gaan daar zeker bij helpen! Dus we blijven oefenen hier.'







16:00

bijbels gezien

HOE LAAT IS HET?  
Bert Nab

hoe laat is het?

Niemand weet wanneer die dag en dat moment zullen aanbreken, ook de hemelse engelen en de Zoon niet, alleen de Vader weet het. (Matteüs 24:36).

**D**ie dag en dat moment ... Waar gaat dit over? Normaal zou ik op basis van een dergelijke tekst zeggen dat ik me dan ook nergens druk over hoeft te maken. Ik kan namelijk geen rekening houden met zaken waar me verder niets over bekend is. Aan de andere kant word ik toch wel een beetje nieuwsgierig naar die geheimzinnige dag en dat bijzondere moment. Want stel je voor dat het toch belangrijk is, dan moet ik er wel iets mee.

#### Nieuw leven

Het is meestal niet heel verstandig om in de Bijbel geïsoleerde teksten te lezen. Als we dat doen, ontgaat ons namelijk veel van de betekenis van zo'n tekst en is het bijzonder gemakkelijk om verkeerde conclusies te trekken. Het bijbelverhaal is altijd groter dan één tekst. Zo ook

hier. Heel Matteüs 24 gaat over de voorbereidingen op de komst van Jezus Christus. Maar wacht eens, als ik de tekst lees, lijkt het alsof Jezus zelf aan het woord is. Hij was er dus al. Waarom moet hij dan opnieuw komen? Er zijn diverse teksten in de Bijbel die uitleggen waarom het nodig is dat Jezus nog een keer komt. Het leven zoals wij dat kennen zal tot een einde komen en God zal nieuw leven mogelijk maken, voor eeuwig, zonder zonde, gebreken, oorlogen en dood.

#### Het goede leven

Hier in Matteüs vertelt Jezus aan zijn leerlingen eigenlijk een tweeledig verhaal. Het lijkt erop alsof er het een en ander door elkaar heen loopt. Er zullen moeilijke tijden aanbreken voor de christenen, al vrij snel nadat Jezus deze woorden

spreekt. Maar hij wijst ook op een verdere toekomst. 'Er zullen bedriegers komen, vervolgers, oorlogen, natuurrampen, maar wees niet bang want het hoort er allemaal bij. Het zijn de voorbereidingen voor mijn terugkomst.' Uiteindelijk wordt alles goed, maar de aanloop naar dat goede leven zal vol hindernissen zijn.

#### Niet te berekenen

Jezus waarschuwt zijn volgelingen ook om niet te gaan berekenen wanneer hij zal komen. Soms hebben we die neiging. Dan kijken we naar het nieuws, zien alle ellende en zeggen dat het nu toch echt niet lang meer kan duren voordat hij komt. Sommige christenen hebben er ook daadwerkelijk berekeningen op losgelaten en data genoemd. De oorsprong van de Adventkerk gaat in zekere zin ook terug naar een moment dat door een zekere William Miller bepaald was. Hij had berekend dat Jezus terug zou komen op 22 oktober 1844. Een grote opwekking in Amerika liep op een enorme teleurstelling uit. Vanwege die teleurstelling was er

## ➤ Het bijbelverhaal is altijd groter dan één tekst

echter een groep gelovigen die opnieuw onderzoek deed in de Bijbel en tot de duidelijke conclusie kwam dat de komst van Jezus niet te berekenen valt.

#### Op zijn tijd

Dat betekent echter niet dat ik er geen aandacht aan hoeft te geven. Integendeel. Jezus zegt: 'Wees voorbereid.' Juist omdat niemand weet wanneer Jezus komt, of wanneer het leven eindigt, is het van belang om steeds op zijn komst voorbereid te zijn. Het is geen angstig afwachten, maar verwachtingsvol uitkijken naar. Hij komt ... op zijn tijd.

17:00

bijbels gezien





MANUS X MACHINA  
Marie Rahajaan

# manus x machina

Techniek en mode gaan hand in hand. In New York, zoals Marie Rahajaan laat zien, maar straks hopelijk ook als het gaat om de confectiekleding die wij dagelijks aantrekken. Op den duur vaart het klimaat daar wel bij!

Elk jaar organiseert het Metropolitan Museum of Art in New York een benefietgala om geld in te zamelen voor het Costume Institute. Het gala opent tevens de jaarlijkse modetentoonstelling. Acteurs, musici en kunstenaars die het gala bezoeken hebben zich in hun kleding laten inspireren door de tentoonstelling. Dit jaar is het thema 'Manus x Machina. Fashion in an Age of Technology.' De conservatoren onderzochten hoe technologie mode beïnvloedt. Hiermee kaarten zij de ogenschijnlijke tegenstelling tussen hand- en machinemade kleding aan.

## Haute couture versus prêt-à-porter

Andrew Bolton, conservator van het Costume Institute, zegt dat het verschil tussen haute couture en prêt-à-porter traditioneel gezien gemaakt werd op basis van de bewerking van de stoffen; was het kledingstuk wel of niet met de hand gemaakt? Tegenwoordig gaat deze scheiding niet meer op, omdat men van mening is dat het gebruik van een machine ook expertise en ambacht vereist. In de tentoonstellingsruimtes van het Metropolitan zie je de traditionele haute couture-jurken met borduursels, plooiën en kant. Daarnaast worden er jurken tentoongesteld waarbij de couturier onder andere gebruikmaakte van 3D-geprinte stoffen en het snijden van materialen met behulp van een laser.

## Nederlandse invloeden

Deze tentoonstelling is één van de meest toonaangevende exposities op modegebied. Heel bijzonder is dat er ook een Nederlandse invloed is door de kledingstukken van Iris van Herpen. Van Herpen is een 32-jarige Nederlandse ontwerpster die erom bekend staat handwerk en technologie samen te smelten. Haar twee jurken zijn daarom exemplarisch voor deze tentoonstelling.



Ovidiu Hrubaru/shutterstock.com

## Glasvezel en plastic

De genodigden voor het gala lieten zich inspireren in hun kledingkeus door het techniek-thema. De jurk van Claire Danes, actrice van *Homeland*, is een creatie van Zac Posen. De handgemaakte hemelsblauwe baljurk, gemaakt van organza en glasvezel, lichtte op in het donker. Het kostte meer dan zeshonderd manuren en dertig batterijen om dit effect te bereiken. Emma Watson, actrice in de Harry Potter-films, droeg een zwart-witte outfit, gemaakt van gerecyclede plastic flessen, ontworpen door Calvin Klein. Zij besloot om alleen ecologisch verantwoorde kleding te dragen op de rode loper, omdat de mode-industrie één van de meest vervuilende industrieën is ter wereld. Daarnaast kan zij delen van dit ensemble nogmaals dragen, zoals de bustier en de broek.

## Duurzame materialen

De aandacht van de mode-industrie voor techniek en de bewustwording van haar impact op het milieu is positief voor de ontwikkeling van duurzame materialen. Het Met Gala fungeert als platform om te laten zien dat alles mogelijk is. En hopelijk druppelt deze trend vanuit de haute couture naar de confectiekleding en dragen wij in de toekomst dagelijks kleding die beter is voor het klimaat.

# TIJD GENOEG Rudy Dingjan tijd genoeg

De laatste tijd ervaar ik dat het fenomeen 'tijd' verschillende aanvliegroutes kent. Vorige week hebben we mijn vader begraven. 'Zijn tijd was gekomen.' Maar we mopperen niet, want met 93 jaar werd hem een lang leven beschoren. Hoe meer tijd, hoe beter.

Het lange weekend daarna fungeerden mijn vrouw Ria en ik als koksassistenten en oppassen. Dat deden we bij een clinic in de Ardennen van schoonzoon Bert. Terwijl onze dochter de keuken bestierde en kleinzoon Abel (1 jaar oud) zich op allerlei manieren vermaakte, coachte Bert twintig triatlonatleten. Het hele weekend vlogen de tijden ons om de oren. Die zondag denderde ook de wielerklassieker Luik-Bastaken-Luik door ons dorp en was op tv de marathon van Londen te volgen. In dit sportmilieu was het motto: hoe minder tijd, hoe beter.

## Los zand

Het ligt er maar aan vanuit welke hoek je komt, of je blij bent met meer of juist minder tijd. Maar hoe je het ook wendt of keert, één fenomeen treft ons allemaal: Met het voortschrijden der jaren gaat de tijd steeds vlugger. Als los zand glijdt hij alsmaar sneller door mijn vingers. Ik begin aan een nieuw jaar, raak nauwelijks gewend aan het nieuwe jaartal, of het is alweer oudejaarsavond. Als kind kende ik nog oneindig lange zomervakanties. Als zestiger ben ik alweer op weg naar huis voor ik in de gaten heb dat ik vertrokken was. Ik woon nu 22 jaar in Soest, drie keer langer dan ik ooit elders gewoond heb. Toch voelen die Soester jaren niet aan als langer dan de zeven daarvoor in

Eindhoven. Hoe ouder ik word, hoe sneller de tijd voorbij vliegt.

## Onzin

Letterlijk gezien schrijf ik natuurlijk onzin. In mijn babyjaren deden de seconden er precies even lang over als nu. Maar mijn tijdsbeleving is veranderd. Het lijkt wel op het ervaren van warmte. Toen collega Wim en ik tijdens een werkbezoek aan Curaçao een keer 's avonds in onze hotelkamer terugkwamen, vroegen we ons verontwaardigd af wie de airco had aangezet. We rilden gewoon. Bij nader onderzoek bleek dat niemand ergens aan gezeten had. Het was 26° C in de kamer! Maar omdat het buiten nog zo bloedheet was, ervoeren we de kamerwarmte als een koelkast.

## Abels tijdsbeleving

Mijn kleinzoon Abel is nu 66 weken oud. Een klassieke schoolvakantie van zes weken beslaat voor hem 9,1% van zijn bestaan. Ik tel 3.295 weken. Diezelfde zes weken beslaan slechts 0,18% van mijn leven. Ik beleef ze als een vijftig keer kleiner deel van mijn bestaan als Abel ze ervaart. Met andere woorden: als ik Abels zesweekse tijdsbeleving wil evenaren, moet ik daarvoor bijna zes jaar uittrekken!

## Genieten van elk moment

Hoe ouder ik word, hoe meer tijd ik nodig heb om die tijd echt te beleven. Daarom is het zo goed te weten dat we er in Gods koninkrijk meer dan voldoende van tot onze beschikking zullen hebben. Hoe oud we ook worden, er zal altijd genoeg tijd over zijn om te kunnen genieten van elk moment dat ons gegeven wordt. 'Gods woonplaats is onder de mensen, hij zal bij hen wonen. Zij zullen zijn volken zijn en God zelf zal als hun God bij hen zijn. Hij zal alle tranen uit hun ogen wassen. Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn, want wat er eerst was is voorbij' (Openbaring 21:3,4).

➤ Hoe ouder ik word, hoe sneller de tijd voorbij vliegt



18:00

groeni



Ovidiu Hrubaru/Shutterstock.com

19:00

tenslotte





Creative Pixels/Shutterstock.com



‘Yes we can!’

- Barack Obama

Zijn er ook dingen die u niet kunt of wilt? En zou u dat graag eens willen zeggen?

Lees dan de volgende **Contact**, over Nee!

#### Contact

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

#### ESDA Nederland

**Adres** Amersfoortseweg 18,  
3712 BC Huis ter Heide  
**Telefoon** 030 - 6931509  
**INGbank** NL76 INGB 0000 0383 25  
**Rabobank** NL59 RABO 0155 9483 18

**E-mail** [esda@adventist.nl](mailto:esda@adventist.nl)

**Web** [www.esda-online.nl](http://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

