De SABBATwachter



Geschiedenis
John Newton - een verhaal van wonderbarlijke genade

Overdenking
Vrijheid & vriendschap

Jeugd en gezin
Vrijheid in het geloof

Studie
De volmaakte wet van de vrijheid

Gezondheid
Vrijheid & gezondheid

Recepten
Vegan kaiserschmarrn & aubergine involtini

VRIJHEID

De Heere nu is de Geest; en waar de Geest van de Heere is, daar is vrijheid.

2 Korinthe 3:17



ONZE MISSIE

Is dat de Sabbatwachter je op weg kan helpen je voor te bereiden op de komst van Jezus Christus.

Wij hopen dat de diversiteit van de artikelen en de thema's, jou dichterbij God brengt die zoveel van je houdt en die een band met jou wil opbouwen. Al de waarheid vind je bij Hem. Wij wensen jou Gods zegen en veel studie- en leesplezier.

Bericht van de LMC

‘Vrijheid’ is een krachtig woord. Het raakt de kern van ons mens-zijn en weerspiegelt een universeel verlangen dat in ieder mens leeft. Dit woord vormt het fundament van idealen, roept sterke emoties op en dient als maatstaf waarmee mensen carrières, regeringen en de kwaliteit van hun leven beoordelen.



Juist omdat vrijheid zo’n universele waarde is, zou je verwachten dat er brede overeenstemming bestaat over de betekenis ervan. Maar de werkelijkheid is vaak complexer. De vrijheid van de één kan leiden tot de onvrijheid van de ander. Wat de één als vrijheid beschouwt, kan door een ander worden ervaren als dwang of zelfs slavernij. Neem bijvoorbeeld iemand die verslaafd is aan een middel: voor die persoon voelt het najagen van die verslaving misschien als een vorm van vrijheid. Voor de buitenwereld is echter duidelijk dat hij of zij gevangen zit in ketens van verslaving.

De Bijbel biedt een ander perspectief op vrijheid dan de wereld. Waar de wereld Gods wet vaak ziet als een last of als beperkend, beschrijft de apostel Jakobus deze wet als “de volmaakte wet, die van de vrijheid” (Jakobus 1:25). De Bijbel laat ook zien dat veel dingen die door de wereld als ‘vrijheid’ worden bestempeld, in werkelijkheid slavernij aan de zonde zijn.

De bijdragen in deze editie van De Sabbatwachter gaan dieper in op de ware betekenis van vrijheid, zoals Gods Woord die ons leert. Het is onze wens en ons gebed dat ze tot zegen mogen zijn in uw geestelijk leven.

De Literatuur- en Mediacommissie

INHOUDSOPGAVE

Sabbatwachter



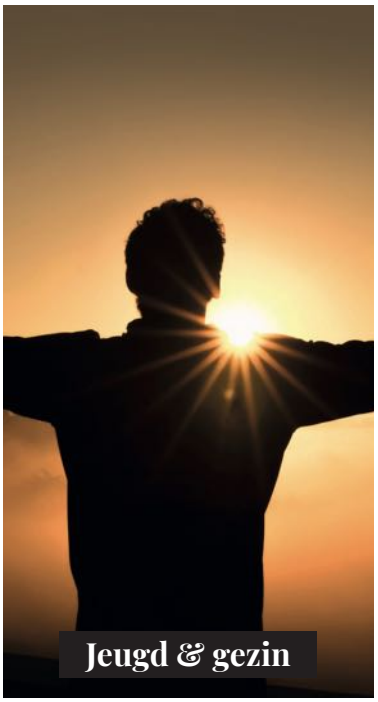
John Newton - een verhaal van wonderbaarlijke genade

P. 6



Vrijheid & vriendschap

P. 12



Vrijheid in het geloof

P. 18

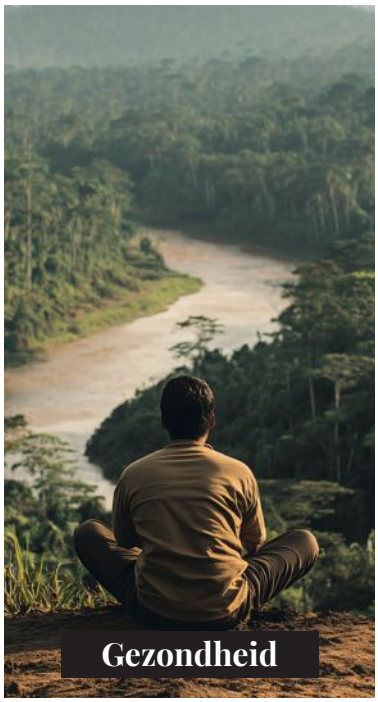
Sabbatwachter thema

Heb jij in jouw levenswandel behoefte aan extra ondersteuning of studie? Dan staan onze arbeiders klaar om jou te helpen. Neem contact op met het zendingshuis Rehoboth. Onze contactinformatie is te vinden op pagina 35.



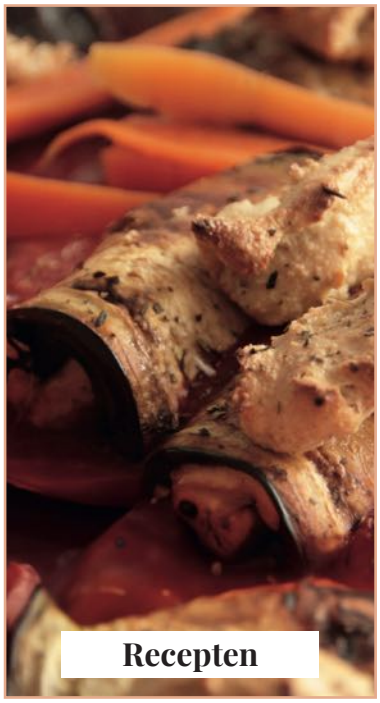
De volmaakte wet van de vrijheid

P. 22



Vrijheid & gezondheid

P. 28



Vegan kaiserschmarrn & aubergine involtini

P. 32

Bronvermelding:
Foto's en illustraties
Freepick/Midjourney/Pixabay/Unsplash

GESCHIEDENIS

JOHN NEWTON -een verhaal van WONDERBAARLIJKE GENADE

Door: Jonathan Rekker



Mensen maken fouten, en niet zo een beetje ook. We kunnen onoplettend, onvoorzichtig, prikkelbaar, slordig en lomp zijn. Uit onze mond kunnen dingen komen die we niet hadden moeten zeggen. Zonder het te willen, kunnen we door onze woorden of door ons gedrag anderen kwetsen. We kunnen boos worden zonder goede reden, onterechte verwijten maken. Soms zijn we strenger voor anderen dan voor onszelf, of weigeren we hen de empathie waar we zelf ook vaak naar snakken. De manieren waarop we door ons feilbare gedrag anderen kunnen kwetsen en pijn kunnen doen, waarop we mensen die ons dierbaar zijn kunnen afstoten, zijn talloos.

De meeste van deze fouten zijn gelukkig te repareren met "het spijt me, wil je het me vergeven?" Maar soms maken we fouten in ons leven die te groot lijken om ooit te repareren. Fouten waarvoor we ons zo diep schamen, dat we misschien niet eens durven om er vergeving voor te vragen. Zonden zo groot dat we ons afvragen of anderen ons überhaupt willen vergeven. Zonden zo duister dat we ons afvragen of God ons wel kan vergeven. Of zonden die we zo vaak opnieuw doen, dat we ons afvragen of we er ooit mee kunnen stoppen.

Het geloof in Jezus geeft hoop aan iedereen die met deze vragen rondloopt, in één woord: genade. Het offer van Jezus biedt volgens de Bijbel vergeving voor elke zondaar die oprecht berouw heeft van zijn zonden. Door Jesaja, de evangelist van het Oude Testament, zegt God tegen ons allemaal:

"…Al waren uw zonden als scharlaken, ze zullen wit worden als sneeuw; al waren ze rood als karmozijn, ze zullen worden als witte wol." (Jesaja 1:18).

David, die door Uriah te vermoorden een verschrikkelijke zonde had begaan, beschrijft in zijn boetepsalmen hoe zijn terechte schuldgevoel zwaar ruste op zijn geweten, maar ook hoe God bereid is om iedereen te vergeven die zijn zonden belijdt:

"Toen ik zweeg, teerden mijn beenderen weg, onder mijn jammerklachten, de hele dag. Want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij, mijn levensvocht veranderde in een zomerse droogte. Mijn zonde maakte ik U bekend, mijn ongerechtigheid bedekte ik niet. Ik zei: Ik zal mijn overtredingen belijden voor de HEERE. En Ú vergaf mijn ongerechtigheid, mijn zonde." (Psalm 32:3-5).

De boodschap van ons christelijk geloof is er daarom een van hoop. Hoewel God niet altijd de consequenties zal wegnemen van de zondes waarvoor wij met onze vrije wil hebben gekozen, zal Hij altijd de zondaar vergeven die in berouw naar Zijn genadetroon komt. God is de liefhebbende Vader uit de gelijkenis van de Verloren Zoon die op de uitkijk staat voor iedere zondaar die is afgedwaald, tot ze hun weg naar Hem terugvinden.

In deze bijdrage wil ik stilstaan bij het levensverhaal van een man die als geen ander wist wat het betekende om verloren te zijn geweest, maar toch door God gevonden te worden. Een man wiens leven bol stond met levensbedreigende gevaren, hindernissen en strikken, maar door genade uiteindelijk thuiskwam bij God. Een man die als geen ander bekend was met de reddende kracht van Gods genade en wist hoe lieflijk dat woord 'genade' klonk in de oren van de verloren zondaar. In deze bijdrage deel ik het levensverhaal van John Newton.

Opgevoed door een gelovige moeder, opgegroeid met ruwe zeebonken

John Newton werd op 24 juli 1725 geboren in Londen, Engeland.[1] Hij werd opgevoed door zijn diepgelovige christelijke moeder die hem van jongs af aan de principes van haar geloof wilde meegeven. Zijn vader was een kapitein op een Engels koopvaardijschip en veel op zee. Toen John Newton nog net geen zeven jaar oud was, stierf zijn moeder plotseling aan tuberculose. Zijn vader trouwde opnieuw, maar zowel zijn vader als stiefmoeder hadden weinig met het geloof. Zo werd het geloof van zijn moeder ook minder belangrijk voor John Newton.

Vanaf zijn elfde ging Newton mee met zijn vader op zee. Volgens hemzelf ontwikkelde hij zich door de invloed van zijn mede zeelui tot een grove, vloekende en opstandige man. Newton stond bekend om zijn vloekende tirades en tegendraadsheid. Hij was een harde, onvriendelijke zeebonk. Hij werd op zijn achttiende gedwongen om te dienen in de Engelse marine, wat niet bepaald goed samenging met zijn koppige en opstandige natuur. Maar zijn diensttijd bracht John Newton onder andere naar Sierra Leone, waar hij voor het eerst in aanraking kwam met een van de grootste kwaden van onze moderne geschiedenis: de trans-Atlantische slavenhandel.

[1] Voor de beschrijving van John Newtons leven heb ik voor deze bijdrage geput uit zijn autobiografie: J. Newton, *Out of the Depths*, hertaling door D.R. Hillman, Grand Rapid MI: Kregel Publications 2003.

Medeplichtig aan een van de grootste misdaden tegen de menselijkheid

In de westerse geschiedenis zijn er denk ik weinig plekken geweest waarin de omstandigheden hardvochtiger, zwaarder of ondragelijker waren dan aan boord van een trans-Atlantisch slavenschip. Het is haast onvoorstelbaar om als een mens, van je vrijheid ontnomen, te worden gedwongen aan boord te gaan van een schip, waar je maandenlang nog niet een vierkante meter hebt om op te zitten, terwijl je een toekomst van dwang en marteling tegemoet gaat. Althans, als je de reis zou overleven. Tijdens een gemiddelde reis stierven er namelijk 15-25% van de totslaafgemaakten aan boord van het schip, aan koorts, uitdroging of dysenterie.[2] Anders verwoord: er zijn in onze moderne geschiedenis weinig grotere misdaden gepleegd tegen de menselijkheid, dan in de trans-Atlantische slavenhandel.

Maar toen John Newton in aanraking kwam met de slavenhandel, zag hij niet een onmenselijke en wrede praktijk die verboden moest worden, maar een makkelijke en snelle manier om goed geld te verdienen. Nadat zijn diensttijd in de marine erop zat, ging Newton dan ook met geldtekens in zijn ogen werken aan boord van een slavenschip. In de jaren dat hij aan boord werkte van de slavenschepen had hij geen greintje gewetenswroeging. De onmenselijke manier waarop zijn schepen mensen vervoerden van Afrika naar Amerika, deed hem helemaal niets. Maar tijdens een van zijn reizen op zee zou er iets gebeuren dat het leven van John Newton compleet op zijn kop zette.

Het verloren geloof ontwaakt

Op 10 maart 1748 raakte het schip van John Newton in een grote storm. Het schip leek niet opgewassen tegen de machtige golven en dreigde te vergaan in de diepten van de zee. Het ruim vulde zich al snel met water en niemand aan boord durfde te hopen dat ze het zouden overleven. En terwijl hij zijn plek innam aan de pompen, en vocht tegen het binnendringende water, greep John Newton het verloren geloof vast dat zijn moeder hem had willen meegeven. Met zijn hand aan de pomp, riep hij uit: 'Heere God, heb genade over ons!' Het was het eerste gebed dat sinds een lange tijd over zijn lippen kwam. Maar het geloof dat de opvoeding van zijn moeder in zijn hart had geplant, werd nu wakker en nog harder riep hij uit: 'Heere red ons!' Newton had niet gedacht dat God zou luisteren naar het gebed van een ongehoorzame, koppige en vloekende profiteur. Maar Newtons gebed werd verhoord en de storm ging liggen. Die dag, 10 maart 1748, ervoer John Newton zijn bekering, het begin van zijn wedergeboorte. Newton was gedoopt als kind, maar de golven van het kolkende water hadden hem opnieuw gedoopt. Hij was als een nieuw mens, als een nieuwe schepping uit die storm gekomen.

Nadat God hem had gered van de verslindende golven van de zee, veranderde het leven van de slavenhandelaar gestaag. Hij ging zich verdiepen in het christelijke geloof van zijn moeder. Hij begon zijn gevloek, zijn grofheid en opstandigheid af te leren. Maar ondanks dat hij de liefde van Jezus leerde kennen, zag hij eerst niet in dat wat hij deed fout was. Ondanks dat hij



in de brieven van Paulus kon lezen dat er tussen christenen geen discriminatie of uitbuiting mag bestaan, dat Jezus was gekomen om Joden, heidenen, om zwarte én witte mensen te redden, ondanks al dat licht, bleef hij de slavenhandel voor zichzelf goedpraten. Newton bleef nog zeven jaar betrokken bij de handel in de vrijheid van anderen, totdat zijn gezondheid het hem niet meer toestond. Later zou hij over zichzelf zeggen dat hij misschien wel geloofde in Jezus, maar toen nog niet echt bekeerd was.

Meer licht, meer plicht

Aan land verdiepte John Newton zijn christelijk geloof verder. Hij studeerde theologie en werd ingezegend tot predikant. Hoe meer hij vervolgens nadacht over het leven van Jezus, hoe meer hij reflecteerde op de betekenis van het evangelie en hoe meer hij las in de Bijbel, hoe meer John Newton besefte en inzag wat voor vreselijke dingen hij had gedaan. Hij begon de slavenhandel te zien voor wat het was: het meest verschrikkelijke kwaad van zijn tijd. Hij voelde een zware last van zijn zonde en voelde dat hij iets moest doen om dit kwaad te bestrijden. God had hem weggerukt uit de slavenhandel en had zijn ogen geopend. Hij was blind geweest, maar nu kon hij zien.

Maar inmiddels had Newton een goede positie als predikant in Londen. En op dat moment, rond 1790, was de kwestie van de slavenhandel enorm gepolariseerd. Er was een kleine minderheid in de Engelse politiek die zich activistisch opstelde om de slavernij af te schaffen, terwijl veel van de Engelse politici er niet aan moesten denken zo een goede bron van inkomsten en goedkope arbeidskrachten te verliezen. Het zou dan ook niet zonder risico zijn om stelling te nemen tegen de heersende meerderheid, in een debat dat de samenleving tot het bot verdeelde. Machtige rijke vrienden konden voortaan vijanden worden. Maar in 1788 besloot Newton dat hij niet langer kon zwijgen. Hij schreef een pamflet: *Thoughts Upon the African Slave Trade.*

Een effectieve tegenstander van de slavenhandel

In het voorwoord van dat pamflet schrijft Newton dat hij zijn ervaringen niet had opgeschreven omdat hij verwachtte dat ze veel impact zouden hebben, maar: "uit de overtuiging dat zwijgen op zo'n moment en bij zo een gelegenheid voor mij misdadig zou zijn. Als mijn getuigenis niet nodig of nuttig is, ben ik misschien toch verplicht om mijzelf te schande te maken door een openbare bekentenis, die, hoe oprecht ook, te laat komt om de ellende en het onheil waaraan ik vroeger heb bijgedragen, te voorkomen of te herstellen."[3]

Op een beeldende manier vertelde Newton zijn eigen ervaringen aan boord van de slavenschepen. Hij beschreef hoe mannen, vrouwen en kinderen wekenlang geketend werden opgesloten in het ruim van een schip, zonder bewegingsruimte, in de stank van elkaars uitwerpselen, met amper frisse lucht. Hij vertelde hoe op de talloze reizen waarop hij was geweest soms meer dan een kwart van de tot slaafgemaakte mensen onderweg stierven. En Newtons verhaal had impact.

Het ooggetuigenverslag van iemand die zelf betrokken was geweest bij de slavenhandel, zorgde ervoor dat steeds meer Engelsen zich keerden tegen de slavernij. Newton getuigde voor het Engelse parlement en samen met andere tegenstanders van de slavernij richtte hij een vereniging op om de slavenhandel te bestrijden. Twintig jaar lang spande hij zich samen met anderen in om het Engelse parlement te overtuigen van het verschrikkelijke kwaad waar hij vroeger deel van was geweest. Maar uiteindelijk hadden ze succes. In 1807 nam het Engelse parlement een wet aan die vanaf 1 januari 1808 de Trans-Atlantische slavenhandel zou verbieden.

Newton zou het einde van de trans-Atlantische slavenhandel zelf niet meer meemaken. Tien dagen voordat de wet van kracht werd, op 21 december 1807, overleed John Newton op de gezegende leeftijd van 82 jaar. Oud en moegestreden, met wroeging en berouw over de fouten van zijn verleden, maar in de wetenschap dat hij met Gods hulp zich met succes had ingespannen om het kwaad waaraan hij medeplichtig was geweest te beëindigen. Het verbod op de trans-Atlantische slavenhandel, waarvoor John Newton tot zijn dood had gestreden, betekende het begin van het einde van de slavernij. Zesentwintig jaar later, in 1833 schafte Engeland de slavernij af. Dertig jaar daarna, in 1863, volgden Nederland, Suriname en de Nederlandse Antillen. In 1865, na het einde van de Amerikaanse Burgeroorlog, werd slavernij ook in de VS afgeschaft.

---

[2] T. Lewis, 'Transatlantic slave trade', *Encyclopaedia Brittanica*, https://www.britannica.com/topic/transatlantic-slave-trade (laatstelijk bijgewerkt op: 19 februari 2024).

[3] J. Newton, *Thoughts Upon the African Slave Trade*, 1788, blz. 2: "… from a conviction that silence, at such a time, and on such an occasion, would, in me, be criminal. If my testimony should not be necessary, or serviceable, yet, perhaps, I am bound, in conscience, to take shame to myself by a public confession, which, however sincere, comes too late to prevent, or repair, the misery and mischief to which I have, formerly, been accessary."

Amazing grace – Het verhaal van wonderbaarlijke genade

Het levensverhaal van John Newton is dat van een slavenhandelaar die veranderde in een ijverige tegenstander van de slavernij. Het laat zien dat hoe erg, hoe diep en duister onze zonden ook zijn, God nog steeds Zijn handen naar ons uitstrekt, om ons te redden van onze zonden, om opnieuw geboren te worden, om nieuwe mensen te worden. Het verhaal van John Newton laat zien wat Gods genade in onze levens kan doen.

John Newton kende als geen ander de grootheid van Gods genade en hoe die genade mensen verandert. Terwijl hij worstelde met zijn zonden uit zijn verleden, een paar jaar voordat hij zich publiekelijk uitsprak tegen de slavernij, schreef hij het lied Amazing Grace. De tekst van dit lied is hiernaast opgenomen. De eerste drie verzen van dit prachtige lied vertellen het verhaal van Newtons bekering, het verhaal van iemand die zichzelf de grootste van alle zondaars noemde, verloren was, maar werd gevonden, die door Gods genade door een stormramp ging, maar toch veilig aankwam, en een paar jaar later in dat vertrouwen de politieke storm zou trotseren toen hij zich uitsprak tegen de slavernij.

Het lied Amazing Grace werd al snel bekend en wijdverspreid. Het werd onder andere gezongen door de totslaafgemaakten die op de plantages werkten in het Zuiden van de Verenigde Staten. En terwijl zij dit lied zongen, voegden zij soms een vierde en laatste couplet toe, waarin ze hun hoop onder woorden brachten van een wereld waarin ieder mens vrij zou zijn.

Amazing Grace is inmiddels wereldwijd een geliefd lied. Geschreven door de voormalige slavenhandelaar John Newton, werd het lied gezongen tijdens de Freedom Marches van de civil rights movement in het racistische zuiden van de Verenigde Staten in de jaren zestig, en voorafgaand aan Martin Luther King jr.'s beroemde „I Have a Dream"-toespraak op de trappen van het Lincoln Memorial in Washington D.C. Amazing Grace werd ook gezongen in Zuid-Afrika toen Nelson Mandela uit de gevangenis werd vrijgelaten en klonk in Berlijn toen de muur die Oost en West scheidde, eindelijk viel.

Het lied Amazing Grace herinnert ons dat diezelfde genade die het leven transformeerde van een kapitein van een slavenschip, nu 276 jaar geleden, nog steeds in staat is om levens vandaag de dag te veranderen. Het echte verhaal van Amazing Grace, het echte verhaal van de wonderbaarlijke genade, is een verhaal dat doorgaat zolang deze wereld bestaat. Want zolang er mensen zijn die deze genade in hun hart ontvangen zal het verhaal van Amazing Grace geen einde hebben.







Amazing Grace
Wonderbaarlijke Genade

Amazing grace! how sweet the sound,
That saved a wretch; like me!
I once was lost, but now am found,
Was blind, but now I see.

'Twas grace that taught my heart to fear,
And grace my fears relieved;
How precious did that grace appear
The hour I first believed!

The Lord hath promised good to me,
His word my hope secures;
He will my shield and portion be
As long as life endures.

When we've been there ten thousand years,
Bright shining as the sun,
We've no less days to sing God's praise
Than when we first begun.

Wonderbaarlijke genade, hoe zoet die klank
Dat een ellendeling als ik redde!
'K was eens verloren, maar ben nu gevonden
'K was blind, maar nu kan ik zien

Het was genade die mijn hart ontzag leerde
En genade die mijn angsten verlichtte
Hoe kostbaar bleek die genade
Het uur dat ik voor het eerst geloofde!

Door vele gevaren, moeite en strikken
Ben ik al gegaan
Maar genade heeft me tot hier gebracht
En genade zal mij naar huis toe leiden

Wanneer wij daar tienduizend jaren zijn geweest,
Helder schijnend als de zon,
Hebben we niet minder dagen over om Gods lof te zingen
Dan toen we voor het eerst begonnen.





VRIJHEID & VRIENDSCHAP

Door: Hans Rekker

Vrijheid is zo vanzelfsprekend dat we het vaak net zo normaal vinden als schone lucht. Het is er gewoon, en we waarderen het pas echt als onze vrijheid wordt beperkt. Denk maar terug aan de beperkingen tijdens Covid-19: het was zowel emotioneel als letterlijk knellend.

Wanneer we onze vrijheid verliezen, ontstaat er een 'smachten', een diep verlangen om het terug te krijgen. Graag deel ik een verhaal over twee jongens in Schotland, lang geleden.

Will en Brian woonden in een dorpje dicht bij elkaar en waren onafscheidelijke vrienden. Iedereen op school wist dat als je Will zag, Brian ook niet ver weg was. Ze deelden alles, door dik en dun. Er was echter één verschil: Brian woonde bij ouders die God vreesden, terwijl Will opgroeide in een gezin dat wel van God wist, maar daar niet naar leefde. Soms stelde Will voor iets te doen, waarop Brian zei: 'Nee, dat kan niet! De Heere heeft gezegd dat het niet mag, dus doen we dat niet!' Will haalde dan onverschillig zijn schouders op en zei: 'Nou, dan niet!' Ze maakten er nooit ruzie over, maar Will wilde altijd van Brian weten waarom iets niet mocht. Zo leerde hij veel uit de Bijbel en over Gods geboden, omdat hij zo vaak een blik mocht werpen in het hart van zijn vriend.

De jongens groeiden op, en na de middelbare school moest Will gaan werken om bij te dragen aan het gezin van zijn ouders. Brian daarentegen kon goed leren, en zijn ouders wilden dat hij verder ging studeren, ook al was het moeilijk om dat te bekostigen. De universiteit was in een andere stad, waardoor de vrienden elkaar steeds minder zagen. Toch probeerden ze elkaar zoveel mogelijk te ontmoeten om, net zoals vroeger, al hun lief en leed te delen. Maar de vriendschap begon te verwateren toen Will een meisje ontmoette, verkering kreeg en later trouwde. Brian was ondertussen druk bezig met zijn rechtenstudie. De boezemvrienden zagen elkaar steeds minder, totdat 'soms' uiteindelijk 'nooit' werd.

Pas jaren later zagen de vrienden elkaar weer voor het eerst, onder omstandigheden die een diepe indruk achterlieten op iedereen die het meemaakte, en misschien ook op u die dit nu leest.

Will, die een groot gezin moest onderhouden en hard werkte om de eindjes aan elkaar te knopen, kreeg op een dag een verleidelijk aanbod. Het was een kans om zijn geldzorgen snel achter zich te laten. Hoewel zijn geweten protesteerde, bleek de verleiding te groot. Hij stemde ermee in om mee te doen met het plan van een paar duistere figuren die hem overtuigend verzekerden: 'Niemand komt erachter. Het is een slim en gemakkelijk plan om snel rijk te worden.'

Toen het plan was uitgevoerd en Will dacht veilig thuis te zijn, ging de deurbel en werd hij lijkbleek. '...Politie... open de deur!'

Zijn vrouw, die in eerste instantie verbaasd bleef staan, opende de deur. Voor ze iets kon zeggen, stormden de politiemannen binnen, grepen Will vast en schreeuwden: 'Handen op je rug! In naam der wet! Je staat onder arrest!'

Voordat Will goed en wel begreep wat er gebeurde, zat hij al achter tralies. De angstige gezichten van zijn vrouw en kinderen spookten nog steeds door zijn gedachten, als een pijnlijke herinnering aan de gevolgen van zijn keuze.

De dagen en weken die volgden, waren een zware beproeving voor Will. Zijn gedachten cirkelden voortdurend rond zijn gezin: 'Hoe moeten zij nu verder zonder mij?' De spijt knaagde aan hem, en hij wenste vurig dat hij nooit had ingestemd met het kwade plan.

Toch was dat niet het enige dat hem verdriet deed. In zijn cel ontving Will het bericht dat hij over vijf dagen voor de rechter moest verschijnen. Dat vooruitzicht was al beangstigend genoeg, maar toen hij hoorde wie die rechter was, leek zijn wereld in te storten: het was zijn jeugdvriend Brian. Brian, die altijd had volgehouden dat het verkeerd was in de ogen van de Heere om zulke dingen te doen. En nu was het aan Brian om over hem te oordelen.

Ondertussen verspreidde het nieuws zich razendsnel door het dorpje, als een lopend vuurtje dat geen huis onberoerd liet. 'Heb je het al gehoord? Will is opgepakt voor inbraak en nu moet hij berecht worden in de stad. En weet je door wie? Door Brian, zijn goede vriend van vroeger! Hoe zal dat aflopen? Je moet er toch niet aan denken dat je zo voor elkaar komt te staan? Altijd samen door dik en dun, en nu...'

De media roken een verhaal en sprongen er gretig op in, vol speculaties en voorspellingen over hoe deze opmerkelijke zaak zou aflopen. De roddels op straat en in de pers hadden ervoor gezorgd dat het op de dag van de uitspraak een drukte van belang was in het gerechtsgebouw. De zaal zat tot de nok toe vol met nieuwsgierige mensen, ieder vol spanning over wat er zou gebeuren.

Midden in de nieuwsgierige menigte zat een eenzame vrouw met vier kinderen, hun handen stevig ineen verstrengeld. Wat hier zou gebeuren, zou hun toekomst bepalen. Ze moesten verder



zonder inkomen en, nog zwaarder, zonder de aanwezigheid van hun man en vader. Hoe konden ze verder gaan? Hoe konden ze hoop houden te midden van zoveel onzekerheid?

De deur ging open, en een agent stapte binnen, gevolgd door de gevangene en nog een agent. 'Papaaa,' klonk het ineens luid door de zaal. Het was de stem van een klein meisje dat haar vader herkende.

Velen in de zaal moesten even slikken bij het horen van die roep. Dit kind miste haar vader met heel haar hart. Zij had hem allang vergeven. De liefde van een kind overstijgt alles.

Even later klonk de stem van de gerechtsbode boven het geroezemoes uit: 'Ik verzoek u om op te staan.' Op dat moment stapte de rechter binnen. Will durfde niet te kijken. Het liefst wilde hij vluchten, ver weg van hier.

De media zaten klaar, vol spanning en nieuwsgierigheid over hoe deze zaak zich zou ontvouwen. Ze wisten dat de rechter ook een ouderling was in de lokale gemeente, een man die bekendstond om zijn eerlijkheid en integriteit, vol liefde voor God en zijn medemens.

Will luisterde stil, met tranen in zijn ogen, terwijl de beschuldiging werd voorgelezen uit de mond van zijn oude vriend. De zaal was muisstil toen de rechter de aanklacht uitsprak en zich opmaakte om het vonnis te vellen.

'Will B., ik verklaar je schuldig aan diefstal,' sprak de rechter met vaste stem. 'Ik veroordeel je tot één jaar gevangenisstraf, of een vervangende geldboete van €35.000. Hierbij verklaar ik de rechtszaak voor gesloten.'

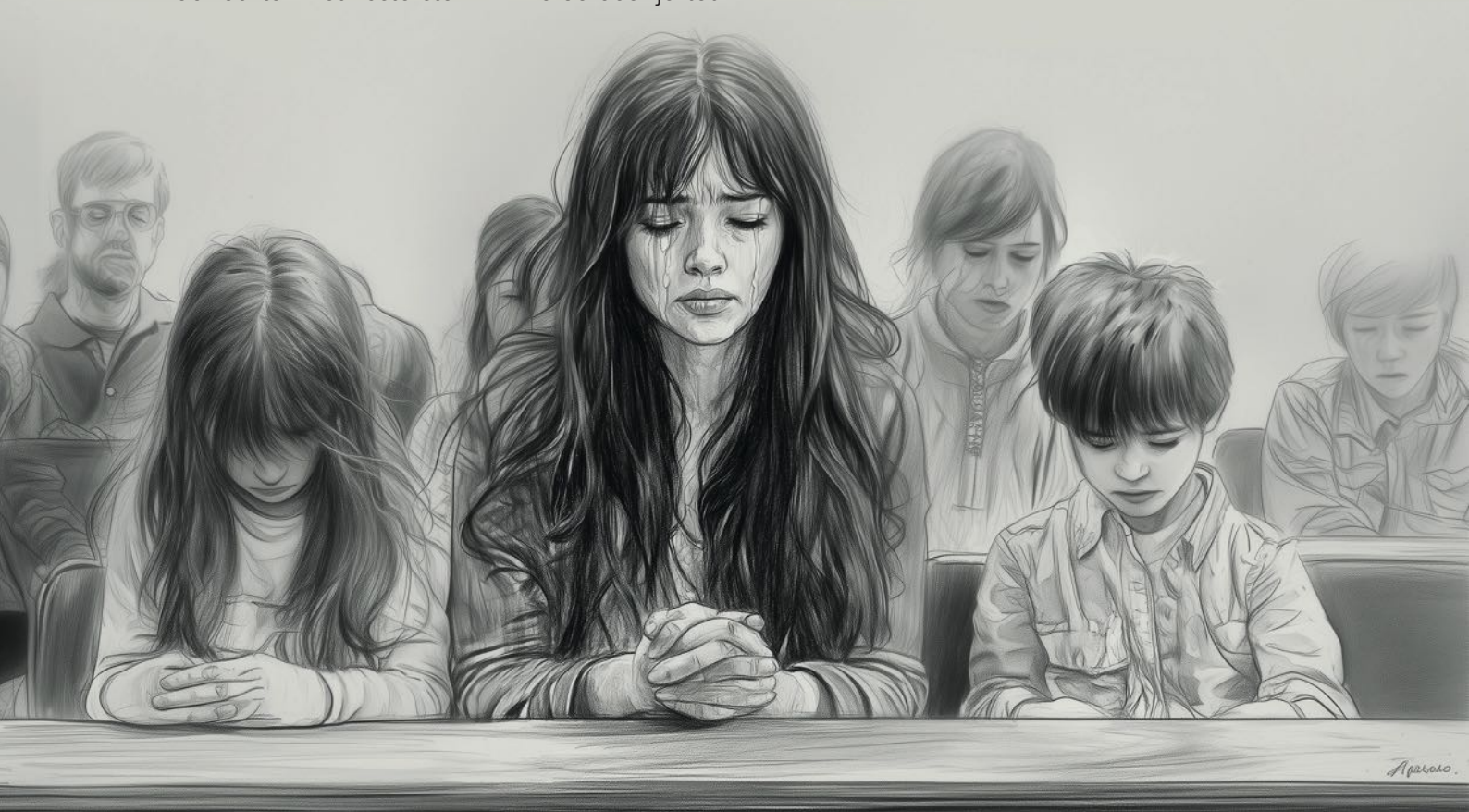
De mensen in de zaal hadden aandachtig geluisterd en schudden hun hoofd in ongeloof. 'Wat een zwaar vonnis,' fluisterden sommigen. 'Hoe moet dit nu verder met Will en dat arme gezin?' Anderen zeiden: 'Het is zijn eigen schuld. De rechter heeft recht gesproken. Ook al is het zijn oude vriend, Will heeft gestolen!'

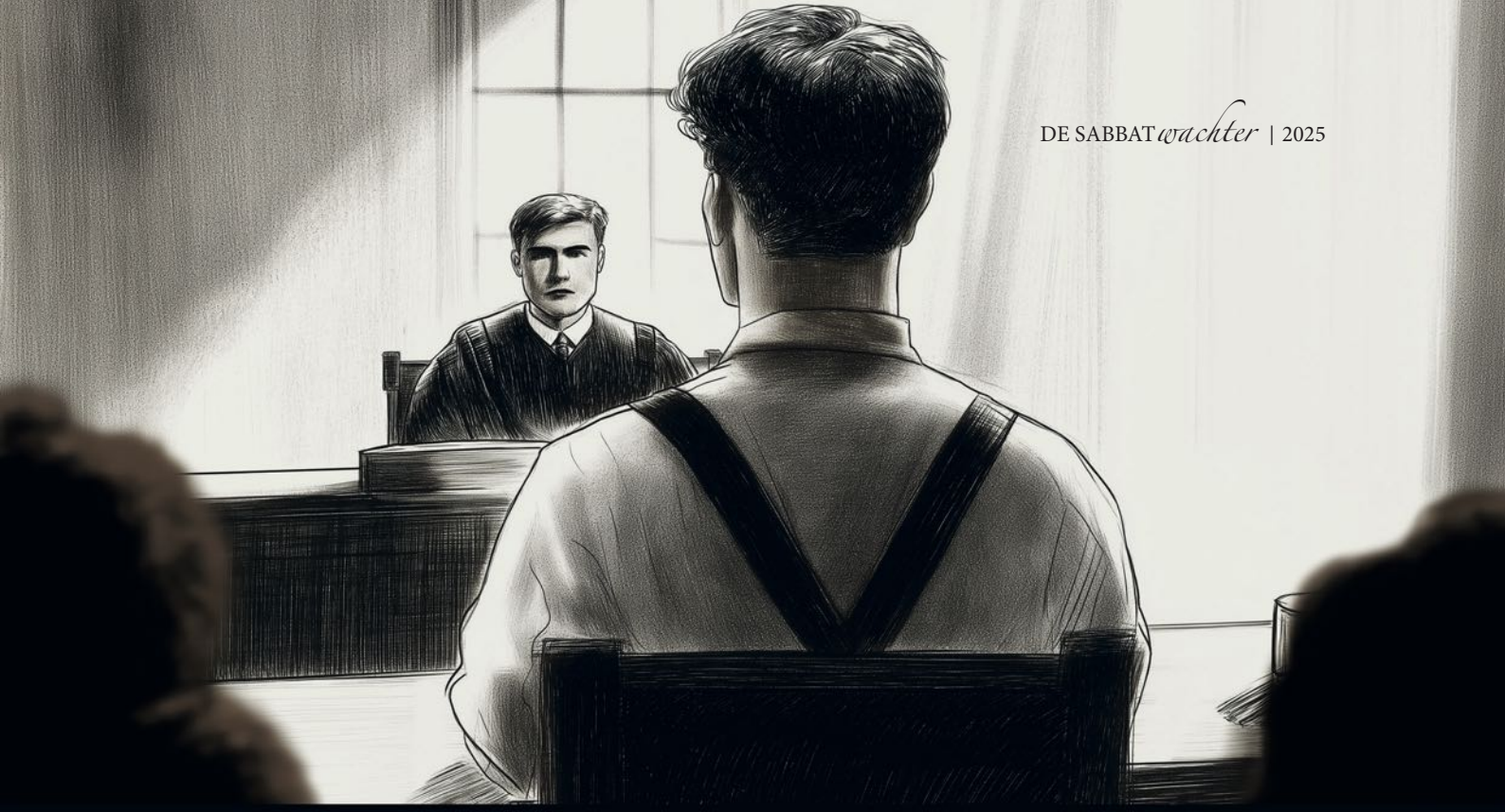
Maar toen gebeurde er iets wat nog nooit eerder was vertoond.

De rechter stond op, legde zijn ambtskleding af, en hing het zorgvuldig over de grote stoel waarin hij zojuist had gezeten. Iedereen keek verbaasd toe. Daar stond de rechter, gekleed in een gewone broek en trui. Waarom verliet hij de rechtszaal niet?

Will, die nog steeds niet durfde te kijken, voelde zich gedwongen om door de plotselinge stilte in de zaal toch op te kijken. Wat hij zag, vervulde hem met verbazing en hoop.

Hij zag geen rechter meer, maar zijn vriend, zoals hij hem van vroeger kende: gekleed in een eenvoudige trui en broek. Brian liep naar hem toe, haalde een envelop uit zijn zak en zei: 'Lieve vriend, de wet heeft je veroordeeld. Je bent schuldig en als rechter vertegenwoordig ik die wet. Maar nu heb ik mijn ambtskleding afgelegd en sta ik hier als je oude vriend. Deze envelop bevat het volledige bedrag voor je schuld.'





Brian richtte zijn ogen op de tribune en zei: 'Mensen in de zaal, hierbij sta ik borg voor hem. Niet als rechter, maar als zijn vriend. Hij is nu een vrij man. De schuld die hem gevangen zou houden, is nu weg en betaald. Het hele bedrag zit in deze envelop; er is niets meer dat deze man vasthoudt. Hij mag weer naar huis.'

Brian overhandigde de envelop aan Will, die sprakeloos bleef staan. Woorden schoten tekort, maar de tranen die op de houten vloer drupten, vertelden alles. 'Kom, Will,' zei Brian met warmte in zijn stem. 'Je bent vrij. Er is volkomen betaald; er is een borg voor je. Kom, agenten, doe zijn boeien af zodat we elkaar kunnen omhelzen, want mijn vriend die verloren was, heb ik weer teruggevonden.'

De rechter wendde zich naar de mensen op de publieke tribune en sprak met een krachtige stem: 'U bent bekend met de wet van dit land, de regels waar u zich aan houdt. Maar kent u ook de wet van de Heere, onze God? Ik zeg u, volgens die wet zijn we allemaal schuldig. Als iemand die deze wet kent, verzeker ik u: op een dag zullen we allemaal voor de Grote Rechter staan.

Maar wees niet bang, want er is een Borg voor ons allemaal! Wat u vandaag heeft gezien, is slechts een zwakke weerspiegeling van Zijn grootse werk. Er is een Borg die voor u betaalde met Zijn leven. Wie kan zo'n Vriend zijn? Er is geen grotere Vriend dan Jezus. Hij biedt u de losprijs aan, niet in de vorm van een envelop met geld, maar als een vrijbrief, getekend met Zijn bloed. Op die vrijbrief staat geschreven: "Volkomen voldaan."'

'Kom naar Hem toe! Hij nodigt u allen uit om naar Hem toe te komen, maar bedenk goed: als u niet komt of niet in Hem gelooft, dan zult u gevangen en geboeid blijven. Want er is niemand op deze aarde of daarboven die die ketenen kan verbreken, behalve de Borg die u daar zult ontmoeten.'

Dit is slechts een verhaal, maar ik hoop dat het u helpt in te zien welke grote Borg wij hebben. We onderschatten Zijn waarde vaak. Ook Hij is Rechter, maar Zijn kleren werden niet door Hemzelf afgedaan; nee, ze werden van Hem afgerukt en verloot onder de mannen die de spijkers door Zijn handen en voeten sloegen. Hoewel Hij onze Rechter is, dreef een ondoorgrondelijke liefde Hem om voor ons de ultieme prijs te betalen aan het kruis.

Als u uit genade mag geloven in de Heere Jezus, gelooft u dan ook dat Hij volkomen heeft betaald voor uw zonden? Of twijfelt u soms aan de prijs die Hij betaalde en of die wel genoeg was?

Het is begrijpelijk dat we ons zo voelen wanneer we denken zonden te hebben begaan die te groot lijken om vergeven te worden. Maar is de Borg niet groter dan wij ons kunnen voorstellen? Zijn Zijn offer en Zijn bloed niet machtiger dan onze zonden?



Neem het van Hem aan, kniel voor Hem neer. Anders zal Hij uw Rechter blijven en zal het vonnis blijven bestaan. Maar Hij legde alles af voor u om uw vriend te worden en biedt u Zijn offer aan in de envelop van het Woord. Jezus zegt in Openbaring 1:4-5:

"Genade zij u en vrede van Hem, Die is, en Die was, en Die komen zal; en van de zeven Geesten, Die voor Zijn troon zijn; En van Jezus Christus, Die de getrouwe Getuige is, de Eerstgeborene uit de doden, en de Overste der koningen der aarde. Hem, Die ons heeft liefgehad, en ons van onze zonden gewassen heeft in Zijn bloed."

De boeien die de wet waarmee de wet ons heeft vastgeketend, zijn voor eeuwig. We zijn veroordeeld tot levenslang, zonder vrijheid, zonder liefde, zonder blijdschap. Opgesloten op een plaats waar geen vergeving meer is, waar niets meer is. Dat is de toekomst na de rechterstoel waar we allen voor komen te staan als we niet in Die Borg geloven.

En zeg niet dat de Heere het niet heeft aangeboden, want dan getuigt ook de Heilige Schrift tegen ons. Het Woord is betrouwbaar en vast. Er is volledig betaald, zo volkomen dat de Vader in Jezus Zijn welbehagen heeft. De Borg zit aan Zijn rechterhand! Is onze strijd dan voorbij zodra onze boeien zijn losgemaakt?

Nee, dan begint een innerlijke strijd, want ons vlees wil niet wat onze geest wil. Ze zijn al sinds Genesis 3 grote vijanden, voor iedereen die in deze grote Borg gelooft. Toch is het een strijd die al voor ons is gewonnen door de Heere Jezus, zolang we in Hem geloven.

Ik sluit af met Zijn woorden uit Openbaring 1:6:
"En Die ons gemaakt heeft tot koningen en priesters voor God en Zijn Vader, Hem zij de heerlijkheid en de kracht in alle eeuwigheid. Amen."

"'Daarom, als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping: het oude is voorbijgegaan, zie, alles is nieuw geworden.' (2 Korintiërs 5:17). Door de kracht van Christus hebben mannen en vrouwen de ketenen van zondige gewoonten verbroken. Zij hebben egoïsme afgezworen. Vloekers zijn eerbiedig geworden, dronkaards nuchter, en losbandigen rein. Zielen die eens de gelijkenis van Satan droegen, zijn getransformeerd naar Gods beeld. Deze verandering is op zichzelf het grootste wonder. Het is een verandering die door het Woord wordt bewerkt, en het is een van de diepste mysteries van dat Woord. We kunnen het niet volledig begrijpen; we kunnen alleen geloven, zoals de Schrift zegt: 'Christus is in u, Hij is uw hoop op goddelijke luister.' (Kolossenzen 1:27, NBV21).

Wanneer de Geest van God het denken en het hart beheerst, breekt de bekeerde ziel uit in een nieuw lied. Hij ervaart namelijk dat Gods belofte in zijn leven is vervuld: zijn overtredingen zijn vergeven, zijn zonden zijn bedekt. Hij heeft berouw getoond tegenover God vanwege de schending van Zijn heilige wet, en hij heeft geloof geoefend in Christus, die stierf om hem te rechtvaardigen. '…Gerechtvaardigd uit het geloof' geniet hij nu "vrede bij God door onze Heere Jezus Christus.' (Romeinen 5:1).

Maar door deze ervaring weet de christen dat hij niet achterover kan leunen, tevreden met wat voor hem is gedaan. Wie vastbesloten is om het geestelijke koninkrijk binnen te gaan, zal ontdekken dat alle krachten en verlangens van zijn onbekeerde natuur, ondersteund door de machten van het rijk der duisternis, zich tegen hem keren. Elke dag moet hij zijn toewijding vernieuwen; elke dag moet hij de strijd tegen het kwaad aangaan. Oude gewoonten en erfelijke neigingen tot zonde zullen proberen de overhand te krijgen. Tegen deze invloeden moet hij voortdurend waakzaam zijn, terwijl hij door Christus' kracht streeft naar de overwinning.

'Laat dus wat aards in u is afsterven,' schreef Paulus aan de Kolossenzen. 'Vroeger hebt u ook die weg gevolgd en zo geleefd, maar nu moet u alles wat slecht is opgeven: woede en drift, laster en vuile taal. […] Omdat God u heeft uitgekozen, omdat u zijn heiligen bent en Hij u liefheeft, moet u zich kleden in innig medeleven, in goedheid, nederigheid, zachtmoedigheid en geduld. Verdraag elkaar en vergeef elkaar als iemand een ander iets te verwijten heeft; zoals de Heer u vergeven heeft, moet u elkaar vergeven. En bovenal, kleed u in de liefde, dat is de band die u tot een volmaakte eenheid maakt. Laat de vrede van Christus heersen in uw hart, want daartoe bent u geroepen als de leden van één lichaam. Wees ook dankbaar. (Kolossenzen 3:5-15, NBV21)" –*Acts of the Apostles*, blz. 476-477.

Dit is Mijn gebod: dat u elkaar liefhebt, zoals Ik u liefgehad heb. Niemand heeft een grotere liefde dan deze, namelijk dat iemand zijn leven geeft voor zijn vrienden. U bent Mijn vrienden, als u doet wat Ik u gebied. – Johannes 15:12-14

VRIJHEID IN HET GELOOF

Door: Diana Beets

Dus is er nu geen verdoemenis voor hen die in Christus Jezus zijn, die niet naar het vlees wandelen, maar naar de Geest. Want de wet van de Geest van het leven in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt van de wet van de zonde en van de dood. (Romeinen 8:1, 2)

Hoe kun je als jongere ervaren dat je daadwerkelijk vrijer bent met Jezus, dan zonder Jezus?

Als gelovigen kunnen we meerdere vormen van vrijheid ervaren, waaronder vrijheid van zonde, vrijheid van perfectie en bijvoorbeeld vrijheid van schaamte.

In Nederland leven we in een vrij land. Er woedt geen oorlog, en wij als Zevende Dags Adventisten zijn vrij te geloven, hoe en waar we willen. De Bijbel leert ons dat waar de Geest van de Heer is, vrijheid is (2 Korinthe 3: 15-17). Jezus brengt ons een veel grotere vrijheid: "geestelijke vrijheid". Door Christus zijn we immers vrij van zonde en van veroordeling. In Nederland vieren we wel Bevrijdingsdag op 5 mei, maar voor veel jongeren betekent die dag vooral vrijheid van school. Jezus brengt ons een soort vrijheid die we 24/7 kunnen ervaren.

Laten we lezen in Lukas 4:14-21: "En Jezus keerde door de kracht van de Geest terug naar Galilea, en het gerucht over Hem verspreidde zich door heel de omgeving. En Hij gaf onderwijs in hun synagogen en werd door allen geprezen. En Hij kwam in Nazareth, waar Hij opgevoed was, en ging naar Zijn gewoonte op de dag van de sabbat naar de synagoge, en Hij stond op om te lezen. En aan Hem werd het boek van de profeet Jesaja gegeven, en toen Hij het boek opengedaan had, vond Hij de plaats waar geschreven stond: De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalfd heeft; Hij heeft Mij gezonden om aan armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen wie gebroken van hart zijn, om aan gevangenen vrijlating te prediken en aan blinden het gezichtsvermogen, om verslagenen weg te zenden in vrijheid, om het jaar van het welbehagen van de Heere te prediken. En toen Hij het boek dichtgedaan en aan de dienaar teruggegeven



had, ging Hij zitten, en de ogen van allen in de synagoge waren op Hem gevestigd. Hij begon tegen hen te zeggen: Heden is deze Schrift in uw oren in vervulling gegaan."

Er staan in deze teksten vijf belangrijke zaken: "Goed nieuws verkondigen aan de armen", „vrijheid verkondigen aan de gevangenen", „blinden hun gezichtsvermogen teruggeven", „de onderdrukten bevrijden", en „het jaar van de gunst van de Heer verkondigen".

Vrij of gevangen?

Hoe zou jij je voelen als je echt in de gevangenis zat? Stel je eens voor dat iemand vele, vele jaren in de gevangenis zit. Stel je nu het moment voor waarop de rechter komt en zegt dat hij of zij vrijuit kan gaan. Als jij dat was, wat zou jij dan doen? De deuren zijn open, de sloten zijn af, en je bent niet langer geketend, en toch blijf je daar zitten. Is dit niet ook onze trieste realiteit waarin velen van ons leven, als we blijven doen alsof we niet vrij zijn?

Laten we het hebben over vrijheid, en niet zoals 'vrijheid uit de gevangenis', maar een ander soort vrijheid. Het is interessant dat toen Jezus Zijn bediening begon, Hij over vrijheid sprak, wat voor sommigen verrassend is. Jezus zei dat de ogen van iedereen in de synagoge op Hem gericht waren. Hij las niet alleen deze woorden, maar Zijn daden ondersteunden precies wat Hij zei. Hij genas immers blinden, voedde anderen en genas de bezetenen.

Op welke manieren kunnen we gevangen leven? Jezus zei dat Hij was gekomen om goed nieuws te verkondigen aan de armen, om vrijheid te verkondigen aan de gevangenen, om blinden het zicht terug te geven en om de onderdrukten vrij te laten - dit alles verwijst naar verschillende manieren waarop Jezus ons kan bevrijden en ons werkelijke vrijheid kan geven.

Zijn we arm? We zijn eigenlijk heel rijk, want we hebben in Nederland relatief schoon drinkwater, en we hebben te eten. Hoe rijk zijn we dan? Welke uitdagingen zouden we hebben als we echt 'arm' zouden zijn? Arm zijn kan een heel echte vorm van gevangenschap zijn en velen die in deze omstandigheden leven, voelen zich gevangen. Jezus zegt dat Hij en Zijn discipelen de missie hebben om mensen die arm zijn te helpen vrij van armoede te zijn. Verder zien we ook dat er andere teksten in de Bijbel zijn waar Jezus zegt dat hoewel we lichamelijk zicht hebben, velen geestelijk blind zijn. Wat betekent het om geestelijk blind te zijn? Het is een krachtige gedachte om te denken dat je misschien wel met je ogen kunt zien, maar niet met je geestelijke ogen.

Het goede nieuws dat Jezus brengt

Het goede nieuws dat Jezus brengt is dat we werkelijk vrij zijn. Welke ketenen of slavernij, zonde, blindheid of armoede we ook ervaren: we zijn vrij. Jezus heeft ons bevrijd van alles waarvan we nu zelf nog niet vrij zijn.

Het is goed om onszelf de persoonlijke vraag te stellen: Ben ik echt bevrijd van de zonden in mijn leven of blijf ik herhaaldelijk dingen doen waarvan ik weet dat God ze niet goedkeurt? Dat exact is slavernij. Of laat je je door zorgen, angst of iets anders weerhouden om vrij te zijn in Christus en Zijn genezing van de zonde? Dat is geen vrijheid, maar eerder alsof je in een cel zit die niet op slot zit. De mooie tekst uit Romeinen 8 laat zien dat Jezus niet veroordeelt: Hij heeft alleen wel een grote wens, en dat is dat je vrij bent. Vrij in elk opzicht. Vrij om Zijn goede nieuws en die vrijheid te verkondigen aan diegenen die wel nog gevangen zitten.

Johannes 8:31-36 beschrijft het heel mooi: "Jezus dan zei tegen de Joden die in Hem geloofden: Als u in Mijn woord blijft, bent u werkelijk Mijn discipelen, en u zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken. Zij antwoordden Hem: Wij zijn Abrahams nageslacht en zijn nooit slaaf van iemand geweest; hoe kunt U dan zeggen: U zult vrij worden? Jezus antwoordde hun: Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u: Ieder die de zonde doet, is een slaaf van de zonde. En de slaaf blijft niet eeuwig in het huis; de zoon blijft er eeuwig. Als dan de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult u werkelijk vrij zijn."

Er zijn zoveel zaken waar we vrij van kunnen worden.

Vrijheid van zonde

"Want de zonde zal over u niet heersen. U bent namelijk niet onder de wet, maar onder de genade. Wat dan? Zullen wij zondigen omdat wij niet onder de wet maar onder de genade zijn? Volstrekt niet! Weet u niet dat aan wie u uzelf als slaaf ter beschikking stelt tot gehoorzaamheid, u slaaf bent van wie u gehoorzaamt: óf van de zonde, tot de dood, óf van de gehoorzaamheid, tot gerechtigheid? Maar God zij dank: u was wel slaaf van de zonde, maar nu bent u van harte gehoorzaam geworden aan het voorbeeld van de

leer waaraan u overgegeven bent. En, vrijgemaakt van de zonde, bent u dienstbaar gemaakt aan de gerechtigheid." (Romeinen 6:14-18).

Waar het op neerkomt: Het werk van Jezus aan het kruis verbreekt de macht van de zonde in ons leven, zodat we ervoor kunnen kiezen om God te gehoorzamen en door de Geest te leven.

Vrijheid van perfectie

"Als wij zeggen dat wij geen zonde hebben, misleiden wij onszelf en is de waarheid niet in ons. Als wij onze zonden belijden: Hij is getrouw en rechtvaardig om ons de zonden te vergeven en ons te reinigen van alle ongerechtigheid." (1 Johannes 1:8-9).

Waar het op neerkomt: God weet dat we niet perfect zijn, dus biedt Hij oneindige genade als we Hem en de wegen van Zijn koninkrijk najagen.

Vrijheid van schaamte

"Het is de goedertierenheid van de HEERE dat wij niet omgekomen zijn, dat Zijn barmhartigheid niet opgehouden is! Nieuw zijn ze, elke morgen; groot is Uw trouw! Mijn deel is de HEERE, zegt mijn ziel, daarom zal ik op Hem hopen." (Klaagliederen 3:22-24).

Waar het op neerkomt: God leidt ons met liefde en niet met schaamte, zodat we ons niet hopeloos hoeven te voelen en elke dag Zijn genade kunnen ontvangen.

Ware betekenis van vrijheid

De woordenboekbetekenis van vrijheid is het recht of de macht om te spreken, te handelen of te denken zonder beperking of belemmering. Dit is een samenvatting van alles wat Jezus voor ons heeft gedaan. Voorheen waren jij en ik in zonde en op weg naar een pad dat leidt naar eeuwige afscheiding van God. Dit was de eeuwige straf voor onze zonden, maar gelukkig zijn we in Christus bevrijd.

Als we als zondaars oprecht berouw tonen, vergeeft God ons al onze zonden, wist ze uit en herinnert ze zich niet meer. Met andere woorden, God vergeeft ons niet alleen voor ons verleden: Hij bevrijdt ons ook van de schuld en schaamte van ons verleden en het juk van de zonde. Hij neemt alles weg wat onze vrijheid in de weg staat.

Wat wil Christus dat we met onze vrijheid bereiken?

- Om het overvloedige leven daadwerkelijk te leven - Christus heeft ons in vrijheid gesteld om overvloedig te leven. Deze vrijheid die we door Christus hebben, geeft ons toegang om Zijn liefde, vreugde en vrede te ervaren en een relatie met God te hebben, die ook een hechte gemeenschap met ons wil. Dit is echter alleen mogelijk als Jezus ons vrijmaakt. Met deze vrijheid kunnen we vol vertrouwen Gods aanwezigheid binnengaan, omdat we weten dat Hij ons daar wil hebben. Alle hindernissen zijn dan weggenomen. Dat is inderdaad vrijheid!
- Om te dienen – „Want wij zijn Zijn maaksel, geschapen in Christus Jezus om goede werken te doen, die God van tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zouden wandelen." (Éfeze 2:10). God heeft een plan voor ieder van ons. Het zal echter moeilijk zijn om dit plan uit te voeren als je nog steeds slaaf bent van de zonde.
- Genieten van Gods gaven en zegeningen - De vrijheid die we in Christus hebben ontvangen zet de Heilige Geest in ons leven in beweging; Hij begint met het werk om ons te transformeren. Hij haalt het oude hart eruit en zet er een nieuw in. Hij geeft ons nieuwe verlangens en begint een levenslang werk van heiliging, en we worden als nieuw. Bovendien geeft God ons het recht om te delen in de erfenis van Christus. Dit omvat dingen die God ons heeft gegeven om van te genieten, zelfs terwijl we hier op aarde zijn. In Christus hebben we de vrijheid gekregen om ten volle van Gods goede gaven te genieten.

Geloof maakt echt vrij!

Als je gelooft dat het christelijk geloof je niet vrijmaakt, omdat je veel dingen niet mag, maak je een fout. Want daar gaat het geloof helemaal niet over. Sterker nog, dat is een van de hoofdredenen dat Paulus de Galaten toesprak: Zij dachten aan het gedrag van anderen af te kunnen meten of ze wel of niet geloofden. Als je netjes de wet volgde,

hoorde je bij God. Je hoort Paulus zuchten als hij schrijft: "Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een juk van slavernij belasten." (Galaten 5:1). Geloven ging volgens hen over gedrag. Maar we mogen de genade niet vergeten. Er is immers genade genoeg bij God. Sterker nog, Hij is zo ruimhartig, en heeft voor iedereen een plek. Jezus kwam niet om ons tot slaven te maken, maar om ons vrijheid te schenken. Pas daarom te allen tijde op om jezelf of anderen te beperken en leef vanuit de liefde. Geloof eerst wat Hij zegt, en dan ga je je vanzelf gedragen zoals Hij ook van je wilt.

Diepste vrijheid

God blijft niet aan de oppervlakte. Hij wil dat jij gaat leven vanuit wat Hij van je vindt. Dat gaat over je identiteit: wie je bent. Hij wil met je karakter, en van binnenuit aan de slag. Hij noemt je zelf Zijn kind (vgl. Galaten 4). Als jij gevangen wordt gehouden door de gedachte dat je het nooit goed kunt doen, omdat alles wat je doet mislukt, zegt God: 'Ik heb jou Mijn Geest gegeven. Jij bent vrij om het goede te doen' (vgl. Galaten 5). Dat geeft je de vrijheid om in actie te komen, zonder dat je gevangen wordt gehouden door de angst te mislukken.

Drie tips om te leven in geestelijke vrijheid:

1. Geef ruimte aan wijze, gelovige mensen om je heen die wijze en geestelijke dingen tegen je zeggen. Zij kunnen je helpen om te ontdekken wat God over jou te zeggen heeft, en welke rare dingen jij misschien wel onbewust gelooft.
2. Bid. Als je praat met God, word je je vaak bewust van wat er écht speelt in je leven.
3. Wees geduldig. Diepe vrijheid kost tijd en God neemt graag de tijd met je. Over het algemeen is God als een pottenbakker: Hij kleit geduldig een mooie vaas.

"Wanneer de Zoon u vrij zal maken, zult u werkelijk vrij zijn."

JOHANNES 8:36 (NBV21)



De *VOLMAAKTE* WET van de VRIJHEID

Door: André van der Plas



De Bijbel staat bol van interessante paradoxen die de immense diepte van Gods wijsheid onthullen. Zo zegt 2 Korinthe 12:9, 10 dat Gods kracht wordt volbracht in menselijke zwakheid (sterkte in zwakheid). Ook stof tot nadenken geeft Galaten 2:20, dat wanneer iemand zijn leven verliest omwille van Jezus, hij het leven juist zal vinden (leven door te steven). Jezus probeerde in Matthéüs 20:16 duidelijk te maken dat de eersten de laatsten worden, en de laatsten de eersten (eerste worden door de laatste te zijn). In 1 Korinthe 1:27 wordt Gods wijsheid gecontrasteerd met onze menselijke dwaasheid (wijsheid in ogenschijnlijke dwaasheid). En Jakobus 2:5 heeft het over rijk zijn in geloof, ondanks materiële armoede (rijkdom in armoede). Tot slot noemt Paulus in Romeinen 8:37 de schijnbare tegenstelling van overwinning door overgave aan Hem, die ons als eerste liefgehad heeft (overwinning door overgave).

In dit artikel willen we het concept van de "wet van de vrijheid" bestuderen. Op het eerste gezicht lijkt het een contradictie: wet en vrijheid die als metgezellen samen hand in hand gaan. Toch is het precies deze paradox die de kern vormt van onze ervaring als christenen, waarin gehoorzaamheid aan Gods wetten niet alleen maar een plicht is, maar eerder een weg naar werkelijke vrijheid.

De wet van de vrijheid komt niet van mensen, maar is gebaseerd op wat de Bijbel leert. Het heeft te maken met geloof en de vrijheid die we in Christus ervaren. Je kunt het vergelijken met een mooi muziekstuk waarin gehoorzaamheid en vrijheid samenkomen. Het doel is om onze ziel vrij te maken van de slavernij van de zonde en ons te leiden naar een rijk leven met Christus in eeuwigheid.

Bij deze studie dienen we nooit uit het oog te verliezen, dat ware vrijheid geen onbeperkte ruimte betekent. Het is eerder een vrijheid binnen de grenzen die God heeft gesteld – een concept dat we nader zullen onderzoeken met behulp van enkele Bijbelse voorbeelden.

De Bijbelse basis van de wet van de vrijheid

Het concept van de wet van de vrijheid komt naar voren in het Nieuwe Testament, specifiek in Jakobus 1:25. "Hij echter die zich in de volmaakte wet verdiept, die van de vrijheid, en daarbij blijft, die zal, omdat hij niet een vergeetachtige hoorder geworden is, maar een dader van het werk, zalig zijn in wat hij doet."

Jakobus zegt hier dat wie zich verdiept in de "wet van de vrijheid" en er ook naar handelt, gelukkig zal zijn. Merk op dat Jakobus hier het predikaat 'volmaakt' geeft aan diezelfde wet van de vrijheid. Ook de apostel Paulus maakt gewag van vrijheid in Christus. In Galaten 5:1 zegt hij dat Christus ons heeft vrijgemaakt: "Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een juk van slavernij belasten." Vervolgens zegt hij in vers 13: "Want u bent tot vrijheid geroepen, broeders, alleen niet tot die vrijheid die aanleiding geeft aan het vlees; maar dien elkaar door de liefde." Het is interessant om te zien dat Paulus hier heel expliciet benadrukt dat die vrijheid niet betekent dat we alles kunnen doen wat we willen, maar dat we elkaar in liefde behoren te dienen. Ook in 2 Korinthe 3:17 legt Paulus uit dat "waar de Geest van de Heer is, daar is vrijheid".

Belangrijk in dit alles is het evenwicht. Vrijheid in Christus betekent niet dat we zomaar alles kunnen doen zonder rekening te houden met Gods wil. Het gaat juist om het vinden van een evenwicht tussen vrijheid van zonde en het liefdevol gehoorzamen aan Gods wetten. Het is als een balans: we genieten van de vrijheid die Christus ons geeft, maar we laten onze liefde voor God ons ook leiden in gehoorzaamheid aan Zijn wil. Dat is hetgeen er tegenover staat en brengt ons in een harmonieus evenwicht.

Het concept van vrijheid volgens de Geest der Profetie

Ook de Geest der Profetie spreekt over dit onderwerp. Zr. Ellen White schrijft het volgende: "Alleen de Geest van God kan mensen rein maken en houden. Zijn werk op de ziel wordt voorgesteld als het leven brengen in de doden en de ziel bevrijden van de slavernij van de zonde, die haar onder de veroordeling van de wet heeft gebracht, waar toorn en verdrukking vallen op elke boosdoener. Het is de genade van Christus die redding brengt aan iedereen die het ontvangt. Zij die bekeerd zijn, ervaren voor altijd vrede en zekerheid. In plaats van slaven te zijn, zijn ze vrij gemaakt door Jezus Christus. In de vrijheid van gehoorzame kinderen gebracht, kunnen ze zeggen: "Want naar de innerlijke mens verheug ik mij in de wet van God." (Romeinen 7:22)." –The Signs of the Times, 5 november 1894, par. 8.

In dit citaat zegt zij dus, dat de Geest van God de ziel reinigt en bevrijdt van slavernij onder de zonde. De genade van Christus brengt echter

redding, en degene die Hem gehoorzaamt, zullen blijvende vrede ervaren en zijn vrijgemaakt om te verheugen in de wet van God (Romeinen 7:22).

In een ander geschrift van haar wordt benadrukt dat hoewel jonge mensen van nature een diepgewortelde liefde voor vrijheid bezitten, echte vrijheid pas tot haar recht komt wanneer zij gehoorzaam zijn aan Gods wet. Deze wet fungeert als een beschermend schild tegen morele achteruitgang en slavernij, en het behoedt hen voor de destructieve invloed van het kwaad. "Jonge mensen hebben een aangeboren liefde voor vrijheid; hun hart gaat uit naar een zekere ongedwongenheid; en nu moeten zij begrijpen dat deze onschatbare zegeningen slechts genoten kunnen worden door gehoorzaamheid aan de wet van God. Deze wet is de bewaarder van ware vrijheid. Zij omlijnt en verbiedt die dingen welke ontaarding en slavernij teweeg brengen en zo verleent ze aan hen, die gehoorzaam zijn, bescherming tegen de macht van het kwaad." – *Karaktervorming*, blz. 293.

De Geest der Profetie belicht hier dus de essentie van vrijheid. Ellen Whites inzichten onthullen echter de interactie van de Geest van God en de gehoorzaamheid aan Zijn wet als de bron van ware vrijheid, hetgeen gepaard zal gaan met blijvende vrede.

Dus deze wet is in de praktijk helemaal geen beperking, maar fungeert veeleer als de bewaarder van ware vrijheid. Ze stelt duidelijke grenzen, verbiedt destructieve paden, en biedt voor degenen die gehoorzaam zijn bescherming tegen de verwoestende kracht van het kwaad.

Hier vinden we de ware betekenis van vrijheid. Het is niet een vrijheid zonder richting of doel, maar een vrijheid die binnen de liefdevolle en wijze omlijning van Gods wet de volledige potentie van vreugde, zekerheid, en vervulling onthult. Het is een vrijheid die niet alleen ons innerlijke wezen verheugt in de wet van God, maar ons ook leidt naar een leven dat wordt beheerst door liefde, verantwoordelijkheid, en de vervulling van Gods bedoelingen voor ons.

Gods beschermende wijsheid in het rode licht van Zijn wet

Een treffend voorbeeld dat de essentie van vrijheid binnen grenzen illustreert, is te vinden in het alom bekende concept van verkeerslichten. Vergelijkbaar met hoe een rood licht ons op de weg beschermt tegen ongelukken en de daaruit mogelijk voortvloeiende desastreuze gevolgen, biedt de wet van God een vergelijkbare beschermende functie. Net zoals we vertrouwen op het stoppen bij een rood verkeerslicht om schade, letsel, of zelfs de dood te voorkomen, geeft de goddelijke wet ons duidelijke grenzen om ons te leiden en te bewaren.

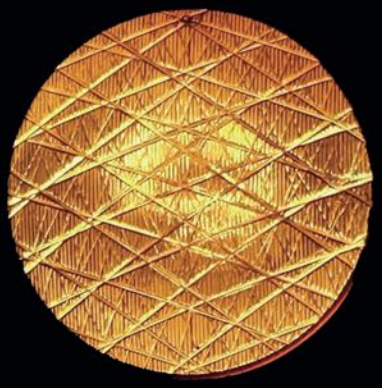
Het rode verkeerslicht is geen belemmering voor onze bewegingsvrijheid; integendeel, het is een gids die onze veiligheid waarborgt. Evenzo is de wet van God geen beperking op onze vrijheid, maar eerder een uiting van Zijn karakter, een wijsheid, die ons beschermt tegen de schadelijke gevolgen van de zonde. Net zoals het negeren van een rood licht tot ongelukken kan leiden, kan het negeren van Gods wetten leiden tot geestelijke en morele complicaties, met mogelijk de eeuwige dood als desastreus gevolg.

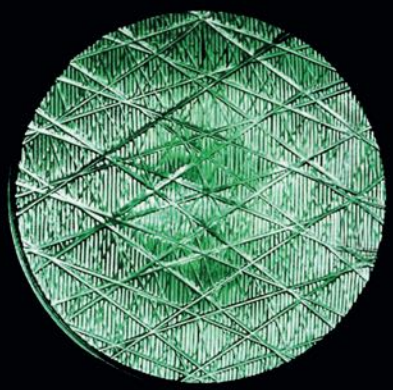
Zoals we gehoorzamen aan het rood licht om onszelf en anderen te beschermen, roept de gehoorzaamheid aan Gods wet op tot een vergelijkbare bescherming tegen de valkuilen van de zonde. De wet beperkt ons niet willekeurig, maar definieert de veilige grenzen waarbinnen we vrijelijk kunnen bewegen zonder onnodige risico's te nemen. Het is een liefdevolle gids die ons behoedt voor de gevolgen van roekeloos gedrag en ons de weg wijst naar een leven van diepe vervulling en betekenis. In deze context kunnen we de woorden van Jakobus 2:12 beter begrijpen, waar hij oproept om te spreken en handelen als mensen die geoordeeld zullen worden door de wet van de vrijheid. In deze gehoorzaamheid ontvouwt zich de ware betekenis van vrijheid binnen de beschermende grenzen van Gods wijsheid.

Karl Jaspers' filosofische kijk op vrijheid

Karl Jaspers, een invloedrijke Duits/Zwitserse filosoof, belicht aan de ene kant de essentie van vrijheid en benadrukt meteen ook de noodzaak van grenzen in zijn filosofie. Voor Jaspers is vrijheid geen onbeperkte vrijheid, maar eerder een vrijheid die verankerd is in verantwoordelijkheid en moraliteit. Hij waarschuwt tegen een vrijheid die de mogelijkheid biedt om de vrijheid zelf te vernietigen. In zijn woorden "Es darf keine Freiheit geben zur Zerstörung der Freiheit" (Er mag geen vrijheid zijn tot vernietiging van de vrijheid), drukt Jaspers de fundamentele gedachte uit dat vrijheid niet mag worden misbruikt om de vrijheid zelf te







ondermijnen. Deze uitspraak benadrukt daarmee het belang van het erkennen van grenzen en verantwoordelijkheid om de integriteit van vrijheid te behouden.

Deze filosofische inzichten zijn afkomstig uit zijn werk Vom Ursprung und Ziel der Geschichte, blz. 161. In dit werk verkent Jaspers diepgaand de betekenis van vrijheid en de rol van grenzen in het waarborgen van een gezonde en constructieve uitoefening van vrijheid.

Historische voorbeelden onderstrepen deze filosofie, waar dictators zoals Adolf Hitler en Hugo Chavez democratisch verkozen werden, en zij diezelfde democratie vervolgens hebben getracht om die zodanig af te breken om alleenheerschappij te kunnen uitoefenen. Deze machthebbers gebruikten de vrijheid om een systeem te vernietigen dat juist vrijheid en verantwoordelijkheid omarmde. Ook het introduceren van de islam was voor Mohammed alleen maar mogelijk, omdat Saoedi-Arabië zo tolerant was met hun toen nog polytheïsme. Hij kwam binnen door de deur van de bestaande tolerantie, maar deed die deur vervolgens definitief achter zich dicht. Joden worden al meer dan veertienhonderd jaar niet getolereerd in de ‘heilige steden’ Mekka en Medina. Christenen mogen in dat land uitsluitend christen zijn binnen de muren van hun eigen huis. Het is ondenkbaar dat ze een Bijbel in de hand hebben.

Mijn vader is bij de vele keren dat hij er geweest is op een dag bij een douanecontrole gepakt op het binnenbrengen van een Bijbel. Hij verstopte die nooit in zijn koffer, maar die prijkte altijd bovenop de spullen bij het opendoen. Toen de autoriteiten bij hem verhaal kwamen halen, zei hij alleen heel overtuigend: ‘Dat is míjn ‘Koran!’. De douanier zweeg en hij mocht door, mét zijn Bijbel. Bij deze uitzondering – wat een wonder genoemd mag worden – is Saoedi-Arabië wat dat betreft echt een apartheidsland van de bovenste plank.

Als we dit geheel weer naar het religieuze betrekken, bevestigt dit het principe van Karl Jaspers: ware vrijheid binnen de context van morele en geestelijke grenzen doet gedijen, terwijl vrijheid in zonde geen eigen rechtvaardiging heeft, wegens gebrek aan bestaansrecht.

Een symfonie van vrijheid

In de aanbidding van God speelt muziek een cruciale rol, waarbij harmonieuze klanken en melodieën dienen als een krachtige uitdrukking van spiritualiteit en verbondenheid. Dit onderwerp van muziek kunnen we ter illustratie gebruiken om het begrip van de volmaakte wet van de vrijheid ons beter voor te stellen.

Stel je een ervaren dirigent voor die een groot symfonieorkest leidt. De bladmuziek voor de uitvoering is als de wet, met specifieke instructies voor elke muzikant over wanneer en hoe ze moeten spelen. Elke muzikant heeft zijn of haar eigen instrument en speelwijze, maar het is de harmonie van het geheel die een prachtige symfonie creëert.

De dirigent vertegenwoordigt God, die de wet heeft gegeven als een leidraad voor ons leven. De muzikanten zijn wij, als individuen, vrij om onze unieke gaven en talenten te gebruiken binnen de grenzen van de partituur. Wanneer elke muzikant gehoorzaamt aan de aanwijzingen van de dirigent (Gods wet) en samen speelt in harmonie, ontstaat er een prachtig muzikaal meesterwerk.

In dit voorbeeld toont de wet niet beperkingen, maar eerder een structuur die de vrijheid biedt voor individuele expressie binnen het kader van Gods wil. Het resultaat is een symfonie van gehoorzaamheid, waarin elke noot van gehoorzaamheid en liefde bijdraagt aan een prachtig geheel. Zo weerspiegelt de vrijheid van de wet de mogelijkheid om binnen de goddelijke grenzen een rijke en betekenisvolle harmonie te ervaren en daar zelf een onderdeel van te zijn.

Slot

In deze studie over de volmaakte wet van de vrijheid hebben we gezien, dat het naleven van deze wet ons niet beperkt, maar juist de poort opent naar een leven van diepe vervulling en betekenis. Zo verkennen en ervaren wij persoonlijk de volmaakte wet van vrijheid, die ons uiteindelijk leidt naar de bron van ware vrijheid in Christus. Jakobus 2:12 herinnert ons eraan om te spreken en handelen als mensen die beoordeeld zullen worden door de wet van de vrijheid.

Samenvattend benadrukken we de balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid in het christelijk leven. Ware vrijheid, zoals door de Bijbel en de Geest der Profetie beschreven, vindt zijn essentie in gehoorzaamheid aan Gods wet. Deze wet, verre van een beperking, fungeert als een bewaarder van ware vrijheid, omlijnt weliswaar grenzen, maar beschermt ook tegen schadelijke wegen, en leidt ons naar een leven waar liefde en Gods reine en pure bedoelingen de boventoon voeren.

Laat dit inzicht ons aanmoedigen op onze levenswandel, wetende dat ware vrijheid gevonden wordt binnen de liefdevolle en wijze omlijning van Gods wet. Het is een vrijheid die niet alleen ons innerlijke wezen verheugt in de wet van God, maar ons ook leidt naar een leven dat wordt beheerst door liefde, verantwoordelijkheid, en de vervulling van Gods bedoelingen voor ons. In het volgen van deze weg ontvouwt zich de symfonie van gehoorzaamheid, waarin elke noot van liefde bijdraagt aan een prachtig geheel, alles tot eer van God.

Bijbels gezien betekent vrijheid: vrij zijn om God en onze naaste te dienen, vrij om Gods geboden te gehoorzamen. Dit houdt in dat we vrij zijn van elke innerlijke en uiterlijke dwang die ons belemmert in deze dienst. Vrijheid is dus niet de afschaffing van alle autoriteit, maar het leven binnen de door Gods Woord ingestelde en begrensde autoriteiten en verbindingen. - Dietrich Bonhoeffer,'Konspiration und Haft 1940-1945', DBW deel 16, blz. 540.



VRIJHEID & GEZONDHEID

EEN ERVARING VAN SANDER TAKENS

Ik kan nog niet spreken van volledige vrijheid van verkeerde gezondheidsgewoontes. Wel kan ik ervaringen delen die mij hebben geholpen voor een betere gezondheid. Eén van de belangrijkste gezondheidsregels die ik heb leren kennen: anderen dienen.

Ik ben Sander, 32 jaar, en heb meer dan zeven jaar last van een burn-out gehad. Om kort te vertellen hoe dat begon… Ik sloot mijn laatste seniorstage in de zomer van 2017 af bij een fysiotherapie praktijk in Zwolle. Het waren lange vermoeiende jaren geweest van stagelopen en eindelijk had ik mijn laatste stage behaald! Oh, wat was IK blij dat dat voorbij was. Dezelfde zomer ging ik naar een bruiloft in Canada van een goede vriend en toen ik terugkwam kon ik drie weken lang 's nachts bijna niet slapen. Ik dacht eerst: dus zo voelt een jetlag. Maar na maandenlang vermoeid te blijven en vaak niet goed door te kunnen slapen 's nachts, realiseerde ik me dat er meer aan de hand was. Na ongeveer twee jaar vertelde een coach mij dat ik waarschijnlijk een burn-out had.

Gelukkig gaat het al een stuk beter. Gezondheidsregels hebben mij daar bij geholpen. Vroeg naar bed (tussen acht en negen uur 's avonds) om de belangrijkste uren van slaap voor middernacht te krijgen, buiten het zonlicht opzoeken, beweging in de frisse buitenlucht, en goede voeding...
Toen ik in Honduras op de heuvels meer tijd met God doorbracht, merkte ik dat mijn concentratie meer begon toe te nemen. Ik stond 's ochtends vaak op tussen vier en vijf uur, liep dan vijftien minuten een helling op, en deed vervolgens mijn aandacht met God. Ik zat daar vaak tot een tot twee uur lang, bad, las en observeerde alles om mij heen. Een heerlijke rust ging uit van de natuur en mijn contact met God. Vaak als ik enorm vermoeid was na een dag werken, werd ik weer helemaal opgeladen tijdens mijn ochtendwijding.

Een andere regel die voor mij duidelijk werd in Honduras was dat wanneer ik meer dacht aan anderen, meer deed voor anderen, en minder dacht aan mezelf, dan kreeg ik meer energie. Het klinkt misschien gek, maar hoe meer ik kon betekenen voor anderen en minder aan mezelf dacht, des te meer gezondheid ervoer ik. De Bijbel had dat allang duidelijk gemaakt. Jesaja schreef over het ware vasten: brood delen met



wie hongerlijdt, ellendige ontheemden een thuis bieden, naakten kleden… met andere woorden, andere mensen dienen! De belofte in Jesaja 58:8 maakt duidelijk wat ik ervoer toen ik dat deed: "Dan zal uw licht doorbreken als de morgen, en uw herstel snel intreden."

Jezus zei: "Wie zijn leven vindt, zal het verliezen; en wie zijn leven verliest omwille van Mij, zal het vinden." (Matthéüs 10:39)
Telkens wanneer ik meer lette op wat ik voor anderen kon betekenen, dan merkte ik dat ik meer energie kreeg en mij beter kon concentreren. Gods belofte is waar. Wanneer je anderen onzelfzuchtig dient, dan zul je snel herstellen. Wanneer je je leven "verliest" omdat je iets voor Jezus doet, zul je het leven vinden.

Jezus zei: "Wie zijn leven vindt, zal het verliezen; en wie zijn leven verliest omwille van Mij, zal het vinden." (Matthéüs 10:39)

Telkens wanneer ik meer lette op wat ik voor anderen kon betekenen, dan merkte ik dat ik meer energie kreeg en mij beter kon concentreren. Gods belofte is waar. Wanneer je anderen onzelfzuchtig dient, dan zul je snel herstellen. Wanneer je je leven "verliest" omdat je iets voor Jezus doet, zul je het leven vinden.

ELLEN WHITE OVER GEZONDE GEWOONTES

Op tijd naar, en uit bed gaan

"Elke zorgvuldige gezondheidshervormer zal de voordelen van vroege uren inzien. De uren vóór middernacht zijn meer dan tweemaal zoveel waard dan die na middernacht. Twee uur goede slaap vóór twaalf uur is beter dan vier uur na twaalf uur." – *Counsels on Health*, blz. 134.

"De heldere ochtenduren worden door velen verspild in bed. Deze kostbare uren, eenmaal verloren, komen nooit meer terug; ze zijn voorgoed verloren, voor alle tijd en eeuwigheid. Slechts één uur per dag verspild, en wat een enorme tijdsverspilling in de loop van een jaar! Laat de sluimeraar hier goed over nadenken en beseffen hoe hij aan God rekenschap zal moeten afleggen voor gemiste kansen." – *Testimonies for the Church*, deel 4, blz. 412.

"Onze God is een God van orde, en Hij verlangt dat Zijn kinderen ervoor kiezen zichzelf in orde en onder Zijn discipline te brengen. Zou het daarom niet beter zijn om deze gewoonte te doorbreken, waarin de nacht tot dag wordt gemaakt en de frisse ochtenduren tot nacht?" – *The Youth Instructor*, 28 januari 1897.



Buiten in de zon zijn en buiten bewegen

"[Zonlicht] is een van de meest helende krachten van de natuur. Het is een eenvoudige remedie, en daarom niet modieus om te genieten van de stralen van Gods zonlicht en onze huizen te verfraaien met zijn aanwezigheid." – *Testimonies for the Church*, deel 2, blz. 527.

"Lichaamsbeweging in de open lucht is van onschatbare waarde, omdat ze de bloedsomloop bevordert en zorgt voor een goede ademhaling. De zuivere lucht van de hemel, vermengd met zonnestralen, zorgt voor een natuurlijke versterking van het lichaam." – *Counsels on Health*, blz. 173.

"De natuur is Gods arts. De zuivere lucht, de vreugdevolle zonneschijn, de prachtige bloemen en bomen, de boomgaarden en wijngaarden, en lichaamsbeweging in de buitenlucht te midden van deze omgeving, zijn helend—het levenselixer. Het buitenleven is het enige medicijn dat veel zieken nodig hebben." – *Testimonies for the Church*, deel 7, blz. 76.

Gezonde voeding

"De gezondheid van de geest is in grote mate afhankelijk van de gezondheid van het lichaam, en de gezondheid van het lichaam hangt af van hoe we onze levende machine behandelen. Eet alleen dat voedsel dat je buik in de best mogelijke conditie houdt." – *Letter 27*, 1904.

"Een verkeerde manier van eten of drinken vernietigt de gezondheid en daarmee de vreugde van het leven. Oh, hoe vaak is een zogenaamde goede maaltijd gekocht ten koste van slaap en rustige ontspanning! Duizenden hebben, door toe te geven aan een verdorven eetlust, koorts of een andere acute ziekte gekregen, met de dood als gevolg. Dat was genot dat tegen een immense prijs werd gekocht." – *Counsels on Health*, blz. 117.

Tijd nemen voor je relatie met God

"De liefde die Christus door het hele wezen verspreidt, is een vitaliserende kracht. Elk vitaal deel – de hersenen, het hart, de zenuwen – wordt erdoor genezen en aangeraakt. Het wekt de hoogste energieën van het wezen tot leven. Het bevrijdt de ziel van schuld en verdriet, angst en zorgen die de levenskrachten verpletteren. Het brengt rust en vrede. Het plant in de ziel een vreugde die door niets aards kan worden vernietigd – vreugde in de Heilige Geest – een vreugde die gezondheid en leven schenkt." - *The Ministry of Healing*, blz. 115.

"Alle ware kennis en werkelijke ontwikkeling vinden hun oorsprong in het kennen van God. Waar we ons ook wenden – naar het fysieke, het mentale of het geestelijke domein – en in alles wat we aanschouwen, behalve de vloek van de zonde, wordt deze kennis zichtbaar. Welke weg van onderzoek we ook inslaan, als ons doel oprecht is om de waarheid te vinden, komen we in contact met de onzichtbare, machtige Intelligentie die in en door alles werkt. Het menselijk verstand wordt in gemeenschap gebracht met het verstand van God, het eindige met de Oneindige. Het effect van een dergelijke verbondenheid op lichaam, geest en ziel is onvoorstelbaar." – *Education*, blz. 14.

Anderen dienen

"Degenen die, voor zover mogelijk, het werk van goeddoen aan anderen op zich nemen door praktisch blijk te geven van hun betrokkenheid in hun medemens, verlichten niet alleen de lasten en kwalen van het menselijk leven, maar dragen tegelijkertijd in grote mate bij aan hun eigen gezondheid van ziel en lichaam. Goeddoen is een werk dat zowel de gever als de ontvanger ten goede komt. Als je jezelf vergeet in je zorg voor anderen, behaal je een overwinning op je eigen zwakheden en kwalen. De voldoening die je ervaart door goed te doen, helpt je enorm om de gezonde balans van je verbeeldingskracht te herstellen. Het plezier van goeddoen inspireert de geest en resoneert door het hele lichaam." – *Testimonies for the Church*, deel 3, blz. 534.

"De toestand van de geest heeft een grote invloed op de gezondheid van het lichaam. Wanneer de geest vrij en gelukkig is, met een bewustzijn van het doen van het goede en een gevoel van voldoening in het brengen van geluk aan anderen, creëert dit een opgewektheid die het hele lichaam beïnvloedt. Het bevordert een betere bloedsomloop en versterkt het hele systeem. De zegen van God is een bron van genezing, en zij die rijkelijk anderen tot zegen zijn, zullen deze wonderbaarlijke zegen in hun hart en leven ervaren. Als je gedachten […] meer gericht zouden zijn op het zorgen voor anderen, zou je eigen ziel grotere zegeningen ontvangen." – *Testimonies for the Church*, deel 4, blz. 60, 61.

"'Daarom, als iemand in Christus is, is hij een nieuwe schepping: het oude is voorbijgegaan, zie, alles is nieuw geworden.' (2 Korinthiërs 5:17). Door de kracht van Christus hebben mannen en vrouwen de ketenen van zondige gewoonten verbroken. Zij hebben egoïsme afgezworen. Vloekers zijn eerbiedig geworden, dronkaards nuchter, en losbandigen rein. Zielen die eens de gelijkenis van Satan droegen, zijn getransformeerd naar Gods beeld. Deze verandering is op zichzelf het grootste wonder. Het is een verandering die door het Woord wordt bewerkt, en het is een van de diepste mysteries van dat Woord. We kunnen het niet volledig begrijpen; we kunnen alleen geloven, zoals de Schrift zegt: 'Christus is in u, Hij is uw hoop op goddelijke luister.' (Kolossenzen 1:27, NBV21)". -The Acts of the Apostles, blz. 476.



RECEPTEN

Door: Madlene van der Giessen

KAISERSCHMARRN
met aquafaba

Ingrediënten

200 g tarwebloem
150 g aquafaba (uitgelekt water van gekookte kikkererwten)
300 ml sojamelk (of andere plantaardige drank naar keuze)
4 el ahornsiroop (of vloeibare honing)
1 theelepel wijnsteenbakpoeder
rozijnen
1 snufje zout

Bereiding

1. Klop de aquafaba en het wijnsteenbakpoeder 5 minuten (of langer) met een handmixer tot het schuim net van de kloppers loslaat.
2. Meng de bloem en het zout door elkaar. Giet de sojamelk erbij. Spatel tot slot voorzichtig de aquafaba-sneeuw erdoor.
   Let op: roer niet te lang, anders wordt de Kaiserschmarrn niet meer zo luchtig.
3. Verhit nu wat olie in een pan op middelhoog vuur. Giet het beslag in de pan tot ongeveer de dikte van een vinger doe een paar rozijnen erop en smeer beslag erover met de lepel (zo verbranden de rozijnen niet) en bak het tot het een lichtbruine kleur heeft.
4. Als het beslag lichtjes begint te bubbelen, kun je het voorzichtig losmaken, in 4 stukjes delen en met een spatel omdraaien. Bak nog een keer kort en breek dan in stukken met een spatel en bak nog een keer.
5. Serveer met een beetje appelmoes en kaneel.





AUBERGINE INVOLTINI
met tofu

Ingrediënten: voor de vulling

100 g cashewnoten
200 g natuurlijke tofu
2 el gistvlokken
Enkele takjes verse oregano of tijm (of 2 theelepels italiaanse kruiden)
3 el olijfolie
1 teentje knoflook
Met zeezout op smaak krijgen

Ingrediënten: voor de saus en rolletjes

2 grote aubergines (ca. 700-800g) (maakt ongeveer 18 auberginerolletjes)
zeezout
verse of gedroogde italiaanse kruiden
500ml tomatensaus
5 kleine wortelen
3-4 el olie (voor het bakken van de aubergineplakken): voorkeur rijstolie

Bereiding

1. Week de cashewnoten over nacht of als het snel moet gaan in kokend water tot ye zacht zijn.
2. Bereid de vulling voor. Giet het weekwater van de cashewnoten af. Pureer de geweekte cashewnoten met de tofu, gistvlokken, een gepeld teentje knoflook, zeezout, italiaanse kruiden en 3 el olijfolie in een blender. Breng het vullingmengsel op smaak met zout.
3. Was de aubergines, snijd de uiteinden eraf en snijd ze in plakken van ongeveer 2-3 mm dik. Zout de aubergineplakken aan beide kanten. Bak de aubergines aan beide kanten in een pan tot ze zacht zijn om te rollen. *Optioneel voor het bakken van de aubergines*: Leg de gemarineerde aubergineplakken op wat bakpapier en laat ze 20-30 minuten „zweten". Tijdens dit proces verliezen de aubergines vocht, maar ook bittere stoffen en worden ze zachter van consistentie.)
4. Schil en snijd de uiteinden van de wortelen eraf en snij ze in reepjes. Kook ze in water met een beetje zout gaar. (Afhankelijk van de dikte ongeveer 20min)
5. Doe nog iets italiaanse kruiden en zout erbij.
6. Verwarm de oven voor op 200 graden hetelucht.
7. Verdeel de vulling over elke aubergineplak, bestrooi met verse gehakte kruiden (tijm, oregano, basilicum) en rol gewoon op.
8. Giet de tomatensaus met italiaanse kruiden en zout (tomato gezeefd of maak ze zelf) in de ovenschaal of taartvorm en leg de auberginerolletjes erin. Bestrijk het oppervlak van de rolletjes met het overgebleven tofu- en cashewvulling mengsel, breng op smaak met zout en bestrooi nogmaals met verse kruiden.
9. Bak de gevulde auberginerolletjes 30 minuten in de oven op 200°C. Leg de gekookte wortelen erbij. Het gerecht is het lekkerst als het warm uit de oven komt.
10. Eet couscous (voorkeur), volkorenpasta of zilvervliesrijst erbij.

WIL JE MEER OVER DE WAARHEID WETEN?

WIL JE OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN ONZE ACTIVITEITEN?









Volg ons op onze sociale-media kanalen

ZDA REFORMATIE

De
SABBAT*wachter*

Colofon

Uitgever:
Gemeente van Zevende Dags Adventisten Reformatiebeweging, Nederlandse veld

Middachterlaan 2
6955 JC Ellecom
Nederland

Tel. 0313-416222
E-mail: Rehoboth@ZDAreformatie.org
Internet: www. ZDAreformatie.org

Kopij: Kopij en tips zijn welkom. De redactie behoudt zich echter het recht voor om bepaalde kopij te weigeren, artikels in te korten of te wijzigen. Hierbij zal echter de grootst mogelijk zorg in acht genomen worden, opdat de essentie en de inhoud niet geschaad wordt.

Kopij kan worden gestuurd naar Rehoboth@ZDAreformatie.org.

Abonnement: In de loop van november is er een bestelformulier beschikbaar waarop u kunt aangeven dat u het komende jaar de Sabbatwachter (in gedrukte vorm) als abonnement wilt ontvangen. Een jaarabonnement van één nummer kost €6,10 (2025).

U ontvangt dan een factuur. Indien u geen gebruik heeft kunnen maken van het bestelformulier, kunt u het abonnementsgeld overmaken naar:

NL 08 INGB 0000 54 43 37
t.n.v. 'Gemeente van Zevende Dags Adventisten Ref. Ned'
o.v.v. 'abonnement Sabbatwachter'

De Sabbatwachter kan echter ook (los) per nummer worden besteld of digitaal in PDF-formaat worden gedownload vanaf de website: www. ZDAreformatie.org.

Overname van artikelen met bronvermelding is toegestaan.



De SABBATwachter

"De Geest van de Heere HEERE is op Mij, omdat de HEERE Mij gezalfd heeft om een blijde boodschap te brengen aan de zachtmoedigen. Hij heeft Mij gezonden om te verbinden de gebrokenen van hart, om voor gebonden zaten, opening van de gevangenis"

JESAJA 61:1

GEMEENTE VAN ZEVENDE DAGS ADVENTISTEN REFORMATIEBEWEGING
Nederlands veld
Middachterlaan 2, 6955 JC Ellecom
Nederland Tel. 0313-416222
E-Mail: Rehoboth@ZDAreformatie.org