
het **GOEDE NIEUWS**
van de wereld van morgen

**Principes voor
een gezond leven**



AUGUSTUS/SEPTEMBER 1984

het **GOEDE NIEUWS**
van de wereld van morgen

3e JAARGANG No. 5

AUGUSTUS/SEPTEMBER 1984

Artikelen:

Wat geloven kerkgangers — en waarom?	1
Principes voor een gezond leven	3
Ministudie: Het Bazuinenfeest laat zien waarom Christus moet terugkeren	7
De weg naar geestelijke groei: Vasten	9
Ware vriendschap — uw leven geven	12
Hoe u depressiviteit en ontmoediging kunt overwinnen	14
Ministudie: De Grote Verzoendag in Gods meesterplan	15
Precies op tijd	17
Maak het de mensen gemakkelijk om met je te spreken	18

VOORPAGINA: De fysieke wereld wordt door natuurwetten beheerst. Gezondheid is het resultaat van samenwerking met deze wetten, terwijl disharmonie daarmee tot ziekte leidt. Het artikel „Principes voor een gezond leven”, dat uit twee afleveringen bestaat, wordt op pagina 3 van dit nummer vervolgd. Foto Barry Stahl.

Het Goede Nieuws wordt gepubliceerd door de Worldwide Church of God, 300 W. Green St., Pasadena, Calif., 91123, V.S. Copyright © 1984 Worldwide Church of God. Alle rechten voorbehouden. Printed in England by Robendene Ltd.

Gelieve uw correspondentie te richten aan:
AMBASSADOR COLLEGE
Postbus 444
3430 AK Nieuwegein
(Nederland).

Gaarne opgave van adreswijziging zo spoedig mogelijk.
Indien mogelijk oud adresstrookje insluiten a.u.b.

Algemeen hoofdredacteur

Herbert W. Armstrong

Eindredacteur

Dexter H. Faulkner

Assistent-Redacteur

Norman L. Shoaf

Vaste medewerkers

Dibar K. Apartian

Jerold Aust

K. Neil Earle

John A. Halford

George M. Kackos

Ronald D. Kelly

James P. Lichtenstein

Graemme J. Marshall

L. Leroy Neff

Bernard W. Schnippert

Richard H. Sedliacik

Clayton D. Steep

Philip Stevens

Earl H. Williams

Illustraties

Greg S. Smith

Minette Collins Smith

Redactie-assistent

Colleen M. Dixon

**UITGEGEVEN DOOR DE
WORLDWIDE CHURCH OF
GOD**

Uitgever

Herbert W. Armstrong

Financieel beleid

Leroy Neff

Directeur uitgeverij

Ray L. Wright

Productie en distributie

Roger G. Lippross

Regionaal directeur

Bram de Bree

Internationale edities

Duits: John B. Karlson

Frans: Dibar Apartian

Nederlands: Bram de Bree

Spaans: Don Walls

Wat GELOVEN kerkgangers — en WAAROM?

De waarheid is enigszins ontstellend — en verhelderend!

Herbert W. Armstrong

Niets is zo verrassend als de waarheid! Ze is inderdaad vaak vreemder dan fictie.

De meeste mensen die regelmatig, of nu en dan eens, naar de kerk gaan, zouden werkelijk verast zijn als zij eens goed diep hun eigen geest zouden peilen om uit te zoeken WAAROM zij gaan, en WAT nu precies hun godsdienst is — en WAAROM.

Weet u het?

Als baby werd ik al meegenomen naar de kerk. Als kind werd ik meegenomen naar de zondagsschool en de kerk. Het was een kerk van de Quakers. Ik ging naar de kerk tot ik 18 was. Daarna ging ik naar de schouwburg, naar atletiekwedstrijden en naar dansen.

Toen wij getrouwd waren, vonden mijn vrouw en ik dat wij naar de kerk behoorden te gaan. In de buurt waar wij woonden keken wij eens rond naar de kerken en zochten er een uit die dichtbij was, en respectabel, met een redelijk modern gebouw en een welwillende en knappe predikant en leden die ons maatschappelijk aanstonden.

Maar WAAROM voegden wij ons bij die kerk? WAAROM gingen wij naar de diensten?

Eenvoudig omdat wij vonden dat wij behoorden te gaan — dat is ongeveer alles. Stonden wij erbij stil om na te denken *waarom* wij naar de

kerk behoorden te gaan? Eigenlijk niet. Alle mensen *moeten* immers naar de kerk? Dat dachten wij. *Waarom?* Waarschijnlijk dachten wij niet veel over het *waarom!* Iedereen heeft toch *gehoord* dat men naar de kerk behoort te gaan?

Natuurlijk! En zo nemen wij eenvoudig, zomaar, zonder vragen, aan wat wij altijd hebben gehoord. Gewoonlijk weten wij niet WAAROM.

Wat geloofden wij?

Hadden wij een duidelijk omschreven godsdienst? Als ik terugdenk, moet mijn antwoord „nee” luiden — en dat van u?

Wat geloofden wij? Welnu, wij hadden geen diepgewortelde overtuigingen. Wij geloofden natuurlijk de dingen die wij in de kerk vaak hoorden. Wij geloofden in de hemel en de hel — een eeuwigbrandende hel. Wij geloofden in de onsterfelijkheid van de ziel. Wij geloofden in de zondag en Kerstmis en Nieuwjaarsdag en Pasen, en vanaf mijn jongensjaren had ik de dominee horen spreken over een aantal duistere dingen, of namen, of over iets wat absoluut geen betekenis voor mij had: „Pinksteren”, „genade”, „Antiochië”, „heiligmaking”, „rechtvaardigmaking”, „dood door de misdaden en de zonden”.

Vanzelfsprekend wist ik dat al die dingen uit de Bijbel kwamen — maar ik zei toen altijd: „De Bijbel kan ik gewoonweg niet begrijpen.”

En, nu wij het toch over de Bijbel hebben, wat vindt de gemiddelde kerkganger nu van de Bijbel? Ik denk

dat ik in die tijd zo was als zeer veel mensen. Het was „het goede Boek”. In zekere zin keek ik er met een zeker bijgelovig ontzag naar. Het was te hoog voor mijn bevattingsvermogen.

Natuurlijk nam ik aan dat onze kerk haar geloofsleer uit de Bijbel had. De dominee kon dat boek begrijpen. Bovendien beschouwde ik de dominee van jongsaf aan als iemand die *anders* was dan de andere mensen. Hij was een soort van heilige die niet door de zonde werd verleid en evenmin tot het genieten van werelds plezier zoals wij. Hij was als iemand van een andere wereld.

En de Bijbel was het boek waarop men bij het afleggen van de eed zijn hand legde. En het was het enige boek waarvoor ik me zou hebben geschaamd als ik er op straat mee zou worden gezien.

Beschouwde ik het als „het Woord van God”? Ik denk van wel. Maar ik dacht er toentertijd nooit aan in de zin van een *specifieke* boodschap, de instructie van God, om de mens de verklaring te geven van wat hij is, en van waarom hij hier is, en van waar hij heen gaat, en van hoe hij moet leven, en van hoe hij gelukkig en voorspoedig kan zijn en meer van het leven kan genieten.

Op een of andere manier was „godsdienst” voor de zondagmorgen — al was mij dan geleerd dat alle verboden ervan de gehele zondag van kracht waren. Het was zonde om op zondag naar de schouwburg te gaan en het was altijd zonde om te dansen, te roken, te vloeken of te drinken —

maar ook naar de schouwburg gaan was „werelds” en waarschijnlijk een zonde. Kaarten was ook een zonde.

Godsdienst? Ach, vaag had ik gehoord dat Adam de eerste mens was en dat hij zondigde en „viel” — wat dat ook mocht betekenen. Bijgevolg had ik een vaag idee dat het leven was als een soort enkele reis met de trein. Door Adam stond de wissel aan het einde van het spoor zo dat wij allemaal in de hel zouden belanden. Dus ik wist dat wij ervoor moesten zorgen „verlost” te worden, hoewel men mij in de kerk had geleerd dat ik door mijn geboorte lid van de kerk was en ik dacht dat ik daardoor waarschijnlijk al „verlost” was — ik maakte me er nooit zorgen over.

Als iemand „verlost” is, wordt de wissel in het spoor zo omgegooid dat hij, als hij aan het einde van het spoor komt, ogenblikkelijk naar de hemel wordt afgeschoten, „om bij de Heer te zijn” in hemelse woningen, „aan de overzijde van de rivier”, of „op de andere oever”, waar dat ook allemaal was. In ieder geval was het „daarboven” en als ze mijn naam afriepen zou ik erbij zijn.

En wat was mijn idee van GOD — en van Christus — en van de duivel? Welnu, God was Iemand die je moest vrezen en tevreden stellen — maar, als wij Hem behaagden, kon Hij ervoor zorgen dat de dingen goed voor ons gingen. Als wij tegenover een angstige tragedie of mogelijk de dood kwamen te staan, konden wij worden gered als wij Hem aanriepen. Maar in het algemeen geloof ik dat ik ervanuit ging dat God ons niet gelukkig wilde laten zijn of wilde laten genieten van het leven — Hij keek gefronst naar alle wereldse pleziertjes. Christus daarentegen, was vriendelijker en aardiger — Hij was onze Heiland.

Bovenal waren God noch Christus WERKELIJKHEID voor mij — zij stonden in wezen ver van mij af.

Welnu, dit zijn geen duidelijk omschreven, concrete geloofsstellingen of diepgewortelde overtuigingen. Het waren slechts vluchtige, vage veronderstellingen. Ik dacht er nooit diep of speciaal over na. Ik nam ze gewoon aan, in de mening dat iedereen deze dingen geloofde. Mijn geest was meer gericht op de materiële belangen van het ogenblik.

Wat een „bijbelchristen” is

Jaren later maakten mijn vrouw en ik kennis met een vrouw die, in een aantal opzichten, nogal bijzonder was.

Deze vrouw had werkelijk een godsdienst. Iedere dag las zij en bestudeerde zij de Bijbel. Zij scheen hem te *begrijpen!* Zij had vastomlijnde geloofsovertuigingen en zei dat de BRON daarvan *niet* iets was wat zij in de kerk had gehoord, maar wat zij in de Bijbel had gelezen. Zij zei dat de Bijbel *gezaghebbend* was, en dat het de enige bron was om de WAARHEID te leren kennen.

Om te leren *hoe zij moest leven* bestudeerde zij de Bijbel daadwerkelijk — niet alleen op zondag, maar *iedere dag!* Deze vrouw was werkelijk GELUKKIG in haar godsdienst. Zij bad veel, en zij scheen God werkelijk te *kennen* en op persoonlijke voet met Hem te staan!

Geoordeeld naar de gangbare maatstaven van het algemene publiek dat naar de kerk gaat, maar weinig idee heeft van wat zijn kerk eigenlijk gelooft, was zij een buitengewone vrouw. Zij geloofde in niet een van de belangrijkste dingen die ik altijd in de kerk had gehoord: een onsterfelijke ziel te zijn, naar de hemel of de hel te gaan als je sterft, en, vreemd genoeg, zij vierde geen zondag en geen Kerstmis en geen Nieuwjaarsdag en geen Pasen. Zij zei dat deze allemaal niet in de Bijbel worden onderwezen.

Deze vrouw was een „bijbelchristen”. De BRON van wat zij geloofde was de Bijbel.

Op een dag voordat ik haar had ontmoet, vroeg zij aan mijn vrouw haar bijbel bij een bepaalde passage op te slaan en die te lezen. Vervolgens vroeg zij mijn vrouw een andere passage op te slaan en te lezen — en toen nog een en nog een. Na een aantal passages te hebben gelezen riep mijn vrouw verbaasd uit: „Maar dit is niet wat mij altijd is geleerd. Ik heb altijd *precies het tegendeel* van wat hier in de Bijbel staat gehoord en geloofd!” Mijn vrouw *geloofde* toen wat zij in de Bijbel las — en dat *veranderde haar geloof*. Voor mij was zij een godsdienstfanaticus geworden. Ik was boos, woedend. Discussiëren had geen zin. Zij had steeds een antwoord — uit de Bijbel. Dit was de gebeurtenis waardoor ik werd uitgedaagd

om voor het eerst van mijn leven de Bijbel werkelijk te bestuderen.

Ik zei: „Je kunt mij niet vertellen dat al die kerken ongelijk hebben. Ik weet dat zij wat zij geloven uit de Bijbel halen!” Zes maanden lang was ik bezig met een intensieve, haast dag en nacht voortgaande studie om te proberen wat mij in de kerk was geleerd *in de Bijbel* terug te vinden.

Ook ik stond versteld dat ik er precies het tegenovergestelde in aantrof.

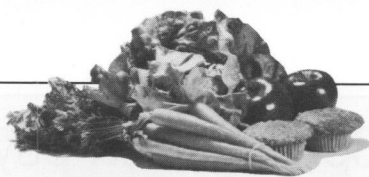
Ik vroeg de kerken om hun literatuur waarin hun geloofsleer wordt uiteengezet. Ik bestudeerde de bijbelcommentaren, de lexicons, de bijbelencyclopedieën. Ik bestudeerde de argumenten van de bijbelkritiek op deze punten. Ik deed mijn uiterste best het nieuwe bijbelgeloof van mijn vrouw omver te werpen — maar het stond beslist in de Bijbel.

Ik bestudeerde de evolutieer, twijfelde haast aan het bestaan van God, bestudeerde natuurwetenschappelijke en filosofische werken, en BEWEES dat de alwetende, persoonlijke Schepper-God inderdaad bestaat. Vervolgens stelde ik de Bijbel op de proef, en, door verscheidene onfeilbare bewijzen, BEWEES ik dat het de openbaring van God aan de mensheid is en beslissend GEZAG heeft.

Toen ik tenslotte mijn trots had ingeslikt, mijn nederlaag had toegegeven, vernederd was, mij had bekeerd en de Christus van de Bijbel had aanvaard (een andere Christus dan ik mij vroeger had voorgesteld), toen had ik de ware BRON voor geloof gevonden.

Wat een verschil is er tussen belijdende „christenen” die naar de kerk gaan en een ware BIJBELCHRISTEN! Ik *ken* dat verschil omdat ik beide ben geweest!

Ongeacht of iemand door boosheid tot een eerlijke studie van de Bijbel wordt gedwongen, zoals ik, of nooit naar de kerk is geweest, of nooit iets anders heeft gehoord, of zich heeft afgevraagd WAAROM hij voor zichzelf in de Bijbel kijkt, hij zal er hetzelfde in aantreffen als ik — *indien* hij oprecht is. Iemand die is geboren en opgevoed op een ver, onbewoond eiland midden in de oceaan, en nooit van enige godsdienst heeft gehoord, zou, als hij een bijbel had en kon lezen, totaal vreemd staan tegenover
(Zie verder pagina 20)



Principes voor een gezond leven

Deel twee

Miljoenen mensen lijden aan kwalen en gebreken omdat zij de natuurwetten niet toepassen! Het is noodzakelijk dat wij deze waardevolle principes voor een goede gezondheid kennen en toepassen.



De gemiddelde gezondheidstoestand van de bewoners van onze geïndustrialiseerde wereld is erbarmelijk!

En steeds meer mensen scharen zich onder de geleerden van de „lopende patiënten” van onze moderne samenleving.

Maar voor ieder gevolg bestaat een oorzaak. Gezondheid en geluk zijn het resultaat van samenwerking met natuurlijke gezondheidswetten, terwijl disharmonie met die wetten ziekte veroorzaakt.

In het vorige nummer hebben wij de slechte gezondheidstoestand in de welvarende Westerse landen bekeken. Wij hebben ontdekt dat de grote sommen geld die jaarlijks voor medi-

sche doeleinden worden uitgegeven, voor de mensen in het algemeen niet tot een betere gezondheid hebben geleid. Wij hebben de gebieden van voeding en lichaamsbeweging in hun relatie met een goede gezondheid beschreven.

Naast voeding en lichaamsbeweging wordt onze gezondheid ook door onze emotionele toestand beïnvloed, door onze mentale instelling en door stress. Laten wij deze belangrijke

facetten eens nader bekijken.

Emoties en gezondheid

Psychosomatische ziekten — de term roept een beeld op van lijden waarvoor een arts geen diagnose kan stellen.

Maar in tegenstelling tot dit wijdverbreide denkbeeld zijn psychosomatische ziekten *niet* ‘alleen maar verbeelding’. In feite kunt u aan een psychosomatische ziekte net zo goed dood-

gaan als aan iedere andere ziekte. Een onderzoek toont aan dat die ‘andere ziekten’ in werkelijkheid weleens zeldzaam zouden kunnen zijn.

Psychosomatische (of zoals een schrijver het noemde, „emotioneel opgeroepen”) ziekten vormen waarschijnlijk 50 procent van alle gevallen die artsen onder de ogen komen — en sommige mensen schatten dat zelfs 90 procent van alle ziekten door ongezonde emoties wordt voor-

Foto's G.A. Belluche Jr. en Barry Stahl

afgegaan.

In plaats van ziekelijke verbeelding van een hypochondrist is door emotie veroorzaakte ziekte dus iets waar wij allemaal weleens aan lijden.

Duizenden jaren geleden schreef koning Salomo: „Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren” (Spr. 17:22). De Bijbel erkent het verband tussen wat er in ons hoofd omgaat en onze lichamelijke conditie.

Stress en gezondheid

Maar hoe kan wat wij denken ons ziek of gezond maken? Wordt iemand dan niet ziek omdat hij in contact komt met bacteriën als hij gewond is of moe, of zijn weerstand klein is?

Ja, gedeeltelijk wel. Maar waarom is iemands weerstand klein? Wat verzwakt het lichaam in zo sterke mate dat bacteriën een succesvolle aanval kunnen ondernemen?

De wetenschap heeft aangetoond dat *stress* het resultaat kan zijn van sterke gevoelens en emoties.

Hoe gaat dit in zijn werk? Door experimenten is aangetoond dat iedere emotie bepaalde fysieke veranderingen in ons lichaam veroorzaakt.

Een dramatisch voorbeeld hiervan is dat van een man bij wie na een ongeluk langs chirurgische weg een opening gemaakt werd in zijn maag. Hierdoor konden de dokters zien welke veranderingen optraden in verschillende omstandigheden. Mortimer Feinberg schrijft dat wanneer deze man overstuur raakte, „zijn maag rood en overvol werd, en al snel waren de plooiën dik en gezwollen. De productie van maagzuur werd sterk versneld en er traden hevige samentrekkingen op.”

Wat is de oorzaak van deze dramatische veranderingen? Volgens de heer Feinberg gaven de wetenschappers er de volgende verklaring voor: „Wanneer u zich in een bedreigende situatie bevindt, bereidt uw lichaam zich erop voor om te vluchten of te vechten. Op gevaarlijke momenten komt alles in actie.

„Eerst worden boodschappen van uw ogen of oren doorgegeven aan de hypofyse die zich aan de basis van uw hersenen bevindt. Deze klier scheidt een substantie af die bekendstaat als

Spreuken en psychosomatische ziekten

Het boek *Spreuken* bevat veel informatie over het verband tussen emoties en gezondheid. Hier volgt een aantal citaten uit *Spreuken* over dit onderwerp.

„Wees niet wijs in eigen ogen, vrees de Here en wijk van het kwaad; het zal medicijn wezen voor uw vlees, en lafenis voor uw gebeente” (3: 7, 8).

„Een weldadig man doet zichzelf wèl, maar wie onbarmhartig is, kwelt zijn eigen vlees” (11:17).

„Er zijn er, wier gepraat werkt als dolksteken, maar de tong der wijzen brengt genezing aan” (12:18).

„Kommer in het hart van de mens buigt het neder, maar een goed woord verblijdt het” (12:25).

„Een langgerekt hopen maakt het hart ziek, maar een vervulde begeerte is een boom des levens” (13:12).

het ACTH en brengt dit in de bloedsomloop. Het ACTH zet de adrenalineklieren in werking, die zich boven de nieren bevinden, en die vervolgens cortisol afscheiden.

„Dan is alles in het lichaam in actie. Het hart slaat snel. De spieren van de maag en de darmen trekken zich samen en zorgen zo voor een snellere bloedcirculatie. De ademhaling gaat sneller. U bent klaar voor de vijand.”

Nadat wij voldoende negatieve emoties doorstaan hebben, knapt het lichaam op zijn zwakste punt af en worden wij ziek.

De lijst van ziekten die direct door emoties worden veroorzaakt schijnt eindeloos lang. Alles, van verkoudheid tot kanker, is toegeschreven aan mentaal opgeroepen stress. En daartussen liggen aandoeningen als artritis, astma, vermoeidheid, hooikoorts, hoofdpijn, hoog cholesterolgehalte, hartaanvallen en circulatiestoornissen, hoge bloeddruk, netelroos, slapeloosheid en zweren.

Onze geest kan ons ziek maken. Maar het omgekeerde is ook waar. Salomo schreef: „Een vrolijk hart bevordert de genezing” (Spr. 17:22). En: „Een zachtmoedig hart is leven voor het vlees” (Spr. 14:30).

Evenals negatieve emoties het lichaam kunnen afbreken, kunnen positieve gevoelens het opbouwen.

Leven, vrijheid en een lange levensduur

Hoe kunnen wij deze kennis in praktisch handelen omzetten om ons

leven te verlengen en ziekte te vermijden?

Het boek *Spreuken* laat zien dat een positieve mentale instelling veel kan doen voor een lang en plezierig leven.

Dr. Hans Selye, een van de meest vooraanstaande deskundigen in de wereld op het gebied van stress, verklaart: „Er bestaat een nauwe samenhang tussen werk, stress en ouder worden. Oud worden is het gevolg van alle stress waaraan het lichaam gedurende het leven is blootgesteld.”

„Iedere periode van stress — vooral als die veroorzaakt wordt door frustrerende, vruchteloze moeiten — laat een aantal onherroepelijke chemische littekens achter, die samen de tekenen vormen van het ouder worden van de lichaamsweefsels. Maar succesvolle activiteit, hoe inspannend ook, laat relatief weinig van zulke littekens achter. Integendeel zelfs, het geeft u het opwekkende gevoel van jeugdige kracht, zelfs op gevorderde leeftijd.”

„Werk maakt u voornamelijk ouder door de frustraties van mislukking. Vele eminente mensen op bijna elk gebied, die harde werkers waren, hebben een lang leven gehad . . . tot ver in de 70, 80 of zelfs 90 jaar. Zij hebben hun leven doorgebracht . . . met te doen wat zij graag deden.”

Merk op dat de woorden van dr. Selye parallel lopen met het gebod in het boek *Prediker*: „Welaan dan, eet uw brood met vreugde en drink uw

„Een zachtmoedig hart is leven voor het vlees, maar jaloersheid is vertering voor de beenderen” (14:30).

„Beter een schotel groente, waar liefde heerst, dan een gemeste os en haat daarbij” (15:17).

„Vriendelijk stralende ogen verheugen het hart; een goede tijding verkwikt het gebeente” (15:30).

„Vriendelijke woorden zijn als honigzeem, zoet voor de ziel en medicijn voor het gebeente” (16:24).

„Beter een droge bete en rust daarbij, dan een huis vol vleesspijzen, waarover men twist” (17:1).

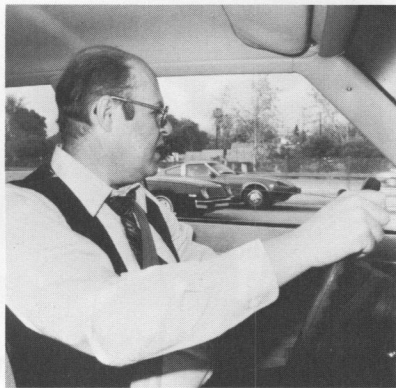
„Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren” (17:22).

„De geestkracht van de mens houdt hem staande in zijn lijden, maar een neerslachtige geest, wie zal die opbeuren?” (18:14.)

„Een stad met omvergehaalde muren, zo is iemand die zijn geest niet in bedwang heeft” (25:28).

wijn met een vrolijk hart...Laten uw klederen te allen tijde wit zijn en olie ontbreke niet op uw hoofd. Geniet het leven met de vrouw die gij liefhebt, al de dagen des ijdelens... want dat is uw deel onder de levenden en bij het zwoegen, waarmee gij u aftobt onder de zon. Al wat uw hand vindt om naar uw vermogen te doen, doe dat” (Pred. 9:7-10).

Maar het schijnt dat slechts weinigen onder ons tenslotte iets „naar hun vermogen” doen wat zij echt leuk vinden. Dat vindt dr. Selye ook en hij voegt eraantoe: „Slechts weinig mensen behoren tot deze groep van creatieve uitverkorenen; men moet toegeven dat hun succes in de strijd tegen de stress niet kan dienen als basis voor een algemene gedragscode. Maar als u het juiste beroep gevonden hebt en er redelijk succesvol in bent, kunt u lang en gelukkig leven door op bescheidener wijze hard te werken.”



Als het lichaam door negatieve emoties wordt aangetast, wordt het vatbaar voor ziekte. Maar evenals negatieve emoties het lichaam kunnen afbreken, kunnen positieve gevoelens het opbouwen. (Foto's G.A. Belluche Jr. en Hal Finch.)

Gezondheid en hoop

Het vullen van ons leven met prettige activiteiten is belangrijk, maar om dat te doen moeten wij ons eigen leven in de hand hebben. Zo niet, dan kunnen wij moeilijkheden verwachten in de vorm van depressiviteit en daaruit voortvloeiende ziekte.

Dr. Martin E.P. Seligman verklaarde: „Ik ben van mening dat een

depressie, de gewone verkoudheid van de psychopathologie, in feite de overtuiging is van de eigen hulpeloosheid. In de psychologische post mortems van 26 plotselinge, onverwachte sterfgevallen onder de werknemers van Eastman Kodak was depressiviteit de dominante geestgesteldheid. Als deze depressieve mensen bezorgd of boos werden, kregen zij een hartaanval.”

Dit is het punt waarop geloof — vertrouwen en hoop — op het toneel verschijnt. Als iemand teksten als Romeinen 8:28-34 („Wij weten nu, dat God alle dingen doet medewerken

ten goede voor hen, die God liefhebben... Als God vóór ons is, wie zal tegen ons zijn? Hoe zal Hij, die zelfs zijn eigen Zoon niet gespaard, maar voor ons allen overgegeven heeft, ons met Hem ook niet alle dingen schenken? Wie zal uitverkorenen Gods beschuldigen? God is het, die rechtvaardigt; wie zal veroordelen? Christus Jezus is de gestorvene, wat meer

is, de opgewekte, die ter rechterhand Gods is, die ook voor ons pleit.”) deel van zijn leven kan laten uitmaken, is het veel minder waarschijnlijk dat hij ziek of depressief wordt, of dat hij sterft aan de gevolgen van vertwijfeling.

De Bijbel staat vol informatie over hoe wij een hoopvolle, gelukkige en rustige gemoedsgesteldheid kunnen ontwikkelen en in stand houden. Maar een van de beste samenvattingen vindt men in de bemoedigende brief van Paulus aan de Filippenzen:

„Verblijdt u in de Here te allen tijde! Wederom zal ik zeggen: Verblijdt u!... Weest in geen ding bezorgd, maar laten bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus. Voorts, broeders, al wat waar, al wat waardig, al wat rechtvaardig is, al wat rein, al wat beminnelijk, al wat welluidend is, al wat deugd heet en lof verdient, bedenkt dat” (Filipp. 4:4-8).

Bijbelse gezondheidswetten — nog steeds hun tijd vooruit

Er is een Schepper-God. Hij heeft het menselijk ras gemaakt. En Hij heeft een handleiding geschreven dat bij zijn produkt hoort en waarin staat

hoe het lichaam en de geest van de mens het best functioneren.

Net zoals een autofabrikant een handleiding bij iedere nieuwe auto doet, zo heeft God ook ons een handleiding gegeven — de Bijbel — waarin staat hoe wij moeten leven en waarin zelfs richtlijnen gegeven worden hoe wij een krachtige gezondheid en vitaliteit kunnen bezitten.

De Bijbel is de basis van alle kennis en bevat veel principes voor een goede gezondheid die berusten op gezond verstand. Hier zijn er een paar:

Hygiëne

Het Oude Testament bevat vele geboden die op gezondheid betrekking hebben. Als deze wetten ten uitvoer werden gebracht, zou er veel minder ziekte op de wereld heersen. Tot aan het eind van de 17e eeuw waren de hygiënische omstandigheden in de steden over het algemeen uitermate slecht. Uitwerpselen en vuil werden vaak op straat gedeponeerd. Vliegen en andere insecten, die in het vuil broedden, verspreidden zich en droegen ziekten op miljoenen mensen over.

Al meer dan 1400 jaar vóór Christus werd in de Bijbel het principe gegeven uitwerpselen te begraven (Deut. 23:12-13).

De medisch-historicus Arturo Castiglioni zegt: „De regels in Deuteronomium inzake de wijze waarop soldaten het gevaar van infectie... door... uitwerpselen moeten vermijden door deze met aarde te bedekken, vormen een zeer belangrijk document van hygiënische wetgeving.”

De heer Castiglioni gaat verder: „De bestudering van bijbelse teksten schijnt aangetoond te hebben, dat de oude semitische volken, in overeenstemming met de modernste denkbeelden van de ziektebestrijding, meer belang hechtten aan ziekte-overbrengers als de rat en de vlieg dan aan besmettelijke mensen.”

Drieduizend jaar later, toen de pest een slagveld van Europa maakte, was deze kennis over het algemeen verloren gegaan. Sommigen gaven de schuld aan giftige gasen in de lucht; anderen dachten dat het veroorzaakt werd door een samenstand van Mars, Jupiter en Saturnus, weer anderen gaven de Joden de schuld, en velen legden de schuld bij God.

Over het algemeen kreeg de wereld

pas aan het eind van de 18e eeuw oog voor het belang van hygiëne en reinheid. Toch waren de essentiële principes van hygiëne al 3500 jaar daarvoor door God aan Mozes verklaard.

De bijbelse wetten van schoonheid, wassen en reiniging waren niet allemaal louter gebruiken of rituelen. Ze beschermden het kamp van Israël tegen de gevaren van besmettelijke ziekten en dodelijke plagen.

Dr. D.T. Atkinson verklaart: „In de Bijbel wordt grotere nadruk gelegd op het voorkomen van ziekte dan op de behandeling van lichamelijke aandoeningen, en hierin heeft geen enkel volk vóór of na de Hebreëen ons zo'n rijkdom aan wetten nagelaten die betrekking hebben op hygiëne. Deze belangrijke wetten, die door de eeuwen heen zijn doorgegeven, worden nog steeds in aanzienlijke mate gebruikt in de landen die verlicht genoeg zijn om ze in acht te nemen.

„Men behoeft slechts het boek Leviticus aandachtig en zorgvuldig te lezen om tot de conclusie te komen dat de vermaningen van Mozes die daarin staan, in feite de basis zijn van de hygiënische wetten van deze tijd. Als men het boek sluit, moet men ongeacht zijn religieuze overtuiging wel erkennen dat de wijsheid die hierin tot uiting komt met betrekking tot de regels om de gezondheid te beschermen, ver uitsteekt boven elke

gen van de vuilnisophaaldiensten veroorzaken ernstige gezondheidsproblemen. Onze lucht wordt door vervuiling ongeschikt om in te ademen en ons water wordt in steeds grotere mate besmet.

De voedingswetten in de Bijbel

Een goede voeding is belangrijk bij het voorkomen van ziekte. In Leviticus 11 worden de voedingswetten opgesomd die God aan het oude Israël gaf. Hij verbood onder andere het gebruik van het vlees van varkens, konijnen en schaaldieren (Lev. 11:6-12).

Dr. Louis Lasagna schrijft: „Veel hiervan is uit medisch oogpunt zeer verstandig... Het verbod op haasachtigen en varkens als voedsel moet het ontstaan van ziekten hebben verminderd, gezien het vermogen van deze dieren om respectievelijk tularemie en trichinose over te brengen.

„Het overbrengen van ingewandsziekten (waaronder tyfus) via besmette schaaldieren getuigt eveneens van de duidelijke wijsheid van de Hebreëen in hun waarschuwing tegen dergelijk voedsel en onrein water.”

Een andere wet uit het Oude Testament verbiedt het nuttigen van dierlijk vet. Dit is eveneens een waardevolle gezondheidsregel gebleken.

Dr. Paul Dudley White, de hart-specialist die de Amerikaanse presi-



Het is belangrijk het leven met plezierige activiteiten te vullen; hiervoor moet men echter zijn leven beheersen. (Foto's Hal Finch.)

kennis die toen in de wereld bestond en dat er tot op de dag van vandaag maar weinig aan is toegevoegd.”

Helaas negeren zelfs de mensen in onze moderne wereld soms het essentiële belang van de hygiëne in de strijd tegen en het voorkomen van ziekte en besmetting. Onze moderne steden worden steeds smeriger, vervuiler en overbevolkter. De stakin-

dent Dwight Eisenhower in behandeling had, citeerde eens Leviticus 7:23: „Gij zult in het geheel geen vet van rund, schaap of geit eten.”

Dierlijke vetten hebben een hoog cholesterolgehalte, een vettige, wasachtige stof die het lichaam in kleine hoeveelheden nodig heeft. Het lichaam is echter in sommige gevallen (Zie verder pagina 20)

Het Bazuinenfeest laat zien waarom Christus moet terugkeren

Samengesteld door Richard H. Sedliacik

Het Bazuinenfeest is het vierde van de zeven jaarlijkse feesten van God die zijn meesterplan uitbeelden om Zichzelf voort te planten.

U zult u uit de vorige ministudies van deze serie herinneren dat God de twee oogsten in Palestina, in de lente en in de herfst, gebruikt als symbolen voor zijn geestelijke „oogst” van mensen.

Het is de bedoeling van God dat zijn lentefeesten ieder jaar voor zijn Kerk illustreren dat allen die Hij sinds de eerste komst van Christus heeft geroepen om zijn door de Geest verwekte kinderen te worden, nu de „eerstelingen” zijn (Jak. 1:18), het relatief kleine begin van zijn uiteindelijk geestelijke oogst van de hele mensheid tot zijn over het universum heersende Gezin.

Daarna, in de herfst, drukken de feesten van het veel grotere oogstseizoen van de herfst uit hoe God de rest van de miljarden mensen tot behoud roept en tot zoonschap in zijn glorieus Gezin na de terugkeer van Christus.

God begint zijn jaarlijkse feesten met het Pascha. Ieder jaar als wij deze plechtige gebeurtenis vieren, worden wij eraan herinnerd dat het offer van Christus (1 Kor. 5:7) als straf voor onze zonde werd gebracht (Rom. 6:23).

Daarna herinnert het Feest der Ongezuurde Broden ons aan de voortdurende noodzaak om de „zuurdesem” van de zonde (1 Kor. 5:8) uit onze levens te bannen en God te gehoorzamen.

De Pinksterdag, het laatste lentefeest, wordt gevierd ter herinnering aan het feit dat God zijn Geest heeft gezonden (Hand. 2) om de eerstelingen van Gods plan geestelijk te verwekken en te versterken.

Maar de eerstelingen kunnen pas worden geogst in Gods Gezin als zij „wedergeboren” zijn (Joh. 3:3-8) — tot opstanding gebracht en in geest veranderd. En die opstanding zal pas plaatsvinden als Jezus Christus terugkeert, wat ons op het vierde feest brengt.

Het Bazuinenfeest symboliseert een centrale

gebeurtenis in het plan van God. Het is niet alleen de uitbeelding van de komst van Christus om de eerstelingen uit de dood op te wekken, maar het beeldt ook de verschrikkelijke tijd van wereldoorlog uit die op komst is en de interventie van Jezus Christus om de levenden te behoeden voor de totale vernietiging en het Koninkrijk van God op aarde te vestigen. Laten wij begrijpen hoe dit feest in het grote meesterplan van God past.

1. Wanneer moet het vierde jaarlijkse feest gevierd worden? Lev. 23:23-25. Is dit een jaarlijkse sabbat of rustdag van het gewone werk? Vers 24-25. Wordt het volk van God opgeroepen om op deze heilige dag voor Hem samen te komen? Vers 24.

Het getal zeven betekent in het plan van God voltooiing en vervolmaking. De zevende maand van Gods kalender bevat de laatste vier feesten, die staan voor de voltooiing van Gods grote meesterplan voor de mensheid. Het feest dat op de eerste dag van deze maand valt markeert het begin van de laatste gebeurtenissen in Gods plan.

2. Moest dit feest een herinnering zijn aan het blazen op bazuinen? Vers 24.

Het Bazuinenfeest is naar deze ceremonie genoemd. Er ligt een grote symbolische betekenis in het blazen op deze bazuinen, vooral met betrekking tot de eindtijd waarin wij leven.

3. Blies men de bazuinen om de plechtige feesten van God aan te kondigen en ook om het volk van God op te roepen om bijeen te komen? Num. 10:3, 10. Blies men ook op de bazuin als alarm-signaal voor binnenvallende vijanden en dreigende oorlog? Vers 9; Jer. 4:19-20; Ezech. 33:2-6.

Bazuinen werden gebruikt als alarm voor oorlog. Dit beangstigende geluid vulde het oude volk Israël met vrees, omdat zij wisten dat de verschrikkingen van oorlog op komst waren. Het is deze oorlogswaarschuwing die het Bazuinenfeest van de andere heilige dagen van God onderscheidt.

MINISTUDIE

4. Wie kreeg van God de taak om op deze bazuinen te blazen? Num. 10:8.

In het Oude Testament waren de zonen van Aäron Gods priesters. Alleen zij mochten de bazuinen blazen. Tegenwoordig is Jezus Christus onze geestelijke Hogepriester (Hebr. 6:20). Daarom zijn Gods nieuwtestamentische dienaren niet verplicht op deze feestdag de bazuinen te blazen.

5. Heeft God zijn „wachters” — zijn dienaren — opgedragen het volk voor zijn zonden te waarschuwen? Ezech. 33:7-9. Moeten zij hun stem verheffen als bazuinen? Jes. 58:1.

6. Zou er in deze eindtijd een Werk zijn dat zou bestaan uit het verkondigen van een speciale boodschap aan de wereld? Matth. 24:14. Wat is die boodschap? Hetzelfde vers.

7. Wanneer zei Jezus dat het komende Koninkrijk van God gevestigd zou worden — was dat niet in een tijd van wereldoorlog? Vers 3, 6-8; Lukas 21:31. Zou de mens op dat tijdstip het vermogen hebben om alle menselijke leven op deze aarde uit te roeien? Matth. 24:21-22.

Het bazuingeschal voor de wereldoorlog klinkt vandaag als waarschuwing!

De trouwe dienaren van God verkondigen het goede nieuws van de komende regering van God, die bij de wederkomst van Jezus Christus op aarde zal worden gevestigd.

Tegelijkertijd waarschuwen zij de wereld dat er voor het herstel van Gods regering, zoals Jezus heeft voorgezegd, eerst oorlogen en geruchten van oorlogen zullen zijn, die zullen uitlopen op de meest angstaanjagende oorlog die deze wereld ooit heeft gekend.

8. Wat zegt het boek Openbaring over het klinken van bovennatuurlijke bazuinen kort voor de terugkeer van Jezus Christus? Openb. 8:1-2, 6.

Het zevende zegel, dat het boek of de boekrol van Openbaring afsluit (Openb. 5:1-2), onthult zeven engelen met zeven bazuinen die zeven opeenvolgende, enorme wereldgebeurtenissen vertegenwoordigen. Dit zijn fysieke straffen van God als waarschuwing aan de volken dat zij niet moeten volharden in nationale en persoonlijke zonden.

De laatste drie bazuinplagen (ook weëën genaamd) staan specifiek voor drie fasen van een catastrofale wereldoorlog. In de derde fase zal de mens door de wederkomst van Jezus Christus voor vernietiging worden behoed!

9. Zullen de mensen die zich tot God wenden voor deze bazuinplagen worden beschermd? Openb. 3:10; 7:2-3; 12:6, 14. Zal Christus omwille

van deze „uitverkorenen” in de wereldgebeurtenissen tussenbeide komen om de tijd van deze moeilijkheden aan het eind van het tijdperk te bekorten en de mensheid van een nucleaire vernietiging te redden? Matth. 24:22.

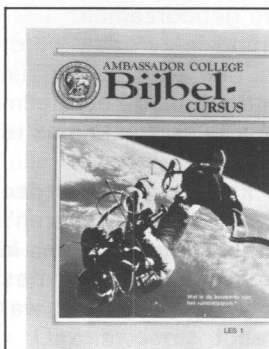
Onder de „uitverkorenen” van God vallen ook de eerstelingen van zijn grote meesterplan. Zij zijn degenen die God uit deze wereld heeft geroepen tot de eerste oogst van het goddelijke Gezin dat Hij scheidt.

10. Beloofd Jezus zijn engelen te zenden om zijn uitverkorenen door het blazen van een grote bazuin bijeen te roepen? Vers 30-31. Luidt het geklink van deze bazuin de tijd in van de opstanding van de doden in Christus? 1 Thess. 4:16-17; 1 Kor. 15:51-52; Openb. 11:15, 18. Is deze bazuin de laatste van de zeven bazuinen die in Openbaring 8 worden geïntroduceerd? 1 Kor. 15:52.

11. Wat zullen degenen in de eerste opstanding dan doen? Openb. 20:6.

Gods Bazuinenfeest is zowel een plechtig als een vreugdevol feest. Aan de ene kant openbaart het angstwekkende wereldgebeurtenissen die uitlopen op een oorlog die alle leven op deze planeet zal dreigen te vernietigen. Maar aan de andere kant is het voor de eerstelingen die zich vrijwillig onder de regering van God in de Kerk van God hebben gesteld ook een dag van grote vreugde.

Bij het klinken van de zevende bazuin, als Jezus Christus wederkeert, zullen de heiligen — de eerstelingen van Gods plan — in Gods Gezin worden geboren! God zal dan de kleine geestelijke oogst van mensen hebben binnengehaald in zijn Gezin. Zij zullen dan Christus helpen met de regering over deze aarde en de veel grotere geestelijke oogst gedurende en na het Millennium binnenhalen. De laatste drie feesten, die in de laatste drie studies van deze serie zullen worden behandeld, tonen de details van hoe dit zal worden bereikt. □



SCHRIJF U IN OP DE GRATIS BIJBELCURSUS

De korte studie die u zjuist hebt voltooid is een voorbeeld van de studiemethode die in de lessen van de Schriftelijke Cursus van Ambassador College wordt gehanteerd. De Bijbel is het boeiendste, het meest uitdagende boek dat ooit werd geschreven, en de boodschap ervan is aan u gericht! Indien u zich op deze gratis cursus wilt inschrijven, schrijf ons dan.

De weg naar geestelijke groei:

Vasten

Vasten is een vaak verwaarloosde wijze om nader tot God te komen. Zo kunt u vasten effectief gebruiken als een krachtig geestelijk werktuig.

Robert J. Millman

Vasten is reeds sinds de oudste tijden een integraal onderdeel geweest van de aanbidding van God!

De mensheid is echter misleid en in verwarring gebracht wat betreft de ware betekenis en het doel van vasten.

De heidenen associeerden vasten met boetedoening en zelfverloochening. In het Judaïsme van de eerste eeuw werd het een rituele openbare vertoning. Het moderne christendom heeft het over het algemeen verworpen als iets wat niet noodzakelijk is.

De Kerk van God erkent echter dat vasten nog steeds belangrijk is, niet alleen op de Verzoendag, maar gedurende het gehele jaar.

Wat houdt vasten eigenlijk in? Volgens de Bijbel is vasten het zich gedurende een bepaalde tijd geheel onthouden van voedsel en water (Jona 3:5-7). Fruitdagen en diëten zijn misschien goed voor de gezondheid, maar ze zijn niet geschikt voor de Verzoendag of enig ander tijdstip



dat vastgesteld is voor vasten met een geestelijk doel. Merk op dat het een gebod is op de Verzoendag te vasten (Lev. 23:29). Onze Schepper weet dat het voor ons mogelijk is om op zijn minst één dag zonder voedsel en water door te brengen.

Waarom vasten?

Zowel in het Oude als in het Nieu-

we Testament gebod God zijn volk te vasten (Lev. 23:29; Matth. 6:16-18). Hij, als onze Schepper, zegt dat vasten goed voor ons is. Het is zijn bedoeling dat wij door te vasten waardevolle geestelijke lessen leren.

„Welke goede geestelijke invloed kan er nu uitgaan van het overslaan van drie of meer maaltijden?” vraagt u.

Intellectueel gezien, kunnen wij aan God belijden dat wij zwak zijn en zondig en zijn kracht, leiding en correctie bitter hard nodig hebben. Maar iets in gebed zeggen en het werkelijk begrijpen tot in het diepst van ons wezen zijn twee verschillende dingen.

Na zijn lange beproeving getuigde Job: „Slechts van horen zeggen had ik van U vernomen, maar nu heeft mijn oog U aanschouwd. Daarom herroep ik en doe boete in stof en as” (Job 42:5-6).

Wij kunnen dagelijks neerknielen en bidden om de kracht om Gods levenswijze te volgen. Wij kunnen bidden om het geloof om erop te

Foto Hal Finch

vertrouwen dat God onze problemen op zich zal nemen, en om hulp om ons in volkomen harmonie met zijn wet te gedragen. Maar na het gebed gaan wij onze weg en doen die dag de dingen op een niet geheel ideale wijze.

Waardoor schieten wij tekort?

Onze geest verzet zich voortdurend tegen de leiding van God (Rom. 8:7). Ook nadat Gods Geest in ons is om ons duidelijkheid te verschaffen en waardoor inzicht ons verstand kan binnenstromen woedt er in ons nog steeds een strijd, zoals Paulus zo wel-sprekend in Romeinen 7:16-18 verklaarde.

Jeremia begreep hoezeer de mens in staat is om zichzelf te rechtvaardigen en te misleiden toen God hem inspireerde te schrijven: „Arglistig is het hart boven alles, ja, verderfelijk is het; wie kan het kennen?” (Jer. 17:9.)

God begrijpt ons. En als wij door te vasten nader tot Hem komen, zoals Hij gebiedt, kan Hij ons helpen om onszelf volkomener te begrijpen.

Wanneer wij vasten is onze honger een scherpe herinnering aan het feit dat wij slechts menselijk zijn — voor ons bestaan uiterst afhankelijk van Gods goede aarde, met haar bodem en regen. Als wij deze noodzakelijke dingen zouden ontberen, zouden wij al snel sterven en tot stof vervallen.

Hoe onbetekenend zijn wij, die ons na slechts één dag vasten licht in het hoofd en moe voelen! Hoe vernederend om te beseffen dat ons denken al snel gedesorienteerd raakt zonder voedsel van de grond onder onze voeten.

Als wij langere tijd zonder voedsel moeten doen, zijn wij niet meer in staat rationeel te denken. Ja, wij kunnen in gebed tegenover God wel erkennen dat wij eigenlijk niet veel

betekenen, maar als wij vasten, voelen wij dat ook.

Het juiste perspectief

Hoe kunnen wij het leven in een goddelijk perspectief blijven zien? Hoe kunnen wij de valkuilen van vertrouwen op het zelf en eigengerechtigheid vermijden?

David zei: „Ik verootmoedigde mij met vasten” (Ps. 35:13). Zouden wij er baat bij kunnen vinden door het voorbeeld te volgen van iemand van wie God zei dat hij een man „naar zijn hart” was (1 Sam. 13:14)?

Het is een dringende zaak! Jakobus waarschuwt en vermaant ons: „God wederstaat de hoogmoedigen, maar de nederigen geeft Hij genade. Onderwerpt u dus aan God, maar biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vlieden. Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen” (Jak. 4:6-8).

Hoe kunnen wij tot God naderen?

Richtlijnen voor effectief vasten

• *Vast vaak.* Welk middel u ook gebruikt, fysiek of geestelijk, oefening baart kunst.

De apostel Paulus vastte vaak (2 Kor. 11:27), en wij behoren dat ook te doen. Dat betekent niet dat wij farizeïsch moeten worden en een streng schema voor onszelf moeten opstellen (Lukas 18:9-14). Wat belangrijk is, is onze instelling wanneer wij vasten, en niet hoe vaak wij vasten of wanneer. Als wij regelmatig vasten, went ons lichaam eraan om een tijdje zonder voedsel te doen.

• *Vermijd vasten als laatste redmiddel.* Vasten is zeker belangrijk in tijden van nood en beproeving, maar als wij alleen vasten in noodsituaties, zeggen wij hiermee aan God dat wij meer geïnteresseerd zijn in te krijgen wat wij willen dan in een dieper contact met Hem.

• *Vast telkens één dag.* Een dag is een acceptabele periode voor vasten met een geestelijk doel, hoewel een langere periode, bijvoorbeeld twee of drie dagen, in bepaalde gevallen beter kan zijn.

Sommigen stellen de lengte van een vastenperiode gelijk aan de mate van geestelijkheid. Zij halen de voorbeelden aan van Mozes, Elia en Jezus die alle drie 40 dagen vastten. Maar dit waren uitzonderlijke personen in uitzonderlijke omstandigheden. Wij moeten niet extreem lang proberen te vasten, zoals deze mannen, en wij behoren deskundig advies in te winnen voor elke vastenperiode van meer dan drie dagen.

God stelt belang in onze instelling — Hij raakt niet onder de indruk van prestaties op het gebied van lichamelijk uithoudingsvermogen. Het is goed om, als dat mogelijk is, te vasten van avond tot avond, aangezien dat de voorgeschreven wijze is om de Verzoendag in acht te nemen (Lev. 23:32); een vastenperiode kan evenwel ook op een ander tijdstip beginnen en eindigen, afhankelijk van de omstandigheden.

• *Houd de tijd in de gaten.* De tijd die wij kiezen om te vasten, kan alleen voor dat vasten gereserveerd worden, maar in het algemeen zullen wij hierin ook onze dagelijkse taken moeten verrichten.

Het zal soms noodzakelijk zijn om gedurende het vasten te werken, maar wij behoren de tijd zoveel mogelijk vrij te houden. Een sabbat is niet de meest geëigende dag om te vasten; officieel is de sabbat een feestdag, die een vreugde moet zijn (Jes. 58:13). Soms kan de sabbat echter de enige beschikbare dag zijn om hij worden inbegrepen bij een vastenperiode van twee of drie dagen.

• *Gebruik de tijd nuttig.* Vul de tijd niet met allerlei dingen behalve studeren, meditatie en gebed. Houd voor ogen waarom u besloot deze periode uit te trekken — voor God om u te onderwijzen en voor uzelf om nader tot Hem te komen. Vasten is geen vorm van boetedoening of een uithoudingsproef. Het is een tijd voor geestelijke vernieuwing.

Pastor General Herbert W. Armstrong schrijft in zijn autobiografie dat men de

tijd die men aan vasten besteedt in drie segmenten kan verdelen — studie, meditatie en gebed. Als wij dit patroon volgen — eerst God tot ons laten spreken door middel van zijn Woord, dan nadenken over hoe hetgeen wij hebben gelezen van toepassing is op ons eigen leven, en tenslotte met God spreken in gebed over de situatie waarom wij vasten — zullen wij een dieper contact met God krijgen, en geestelijk inzicht en begrip zullen worden vergroot (Jes. 58:8).

• *Verwacht fysiek onbehagen.* Honger zult u kunnen verwachten, maar het lichaam gebruikt het vasten ook om gif- en afvalstoffen kwijt te raken. Dit kan een slechte adem veroorzaken, een licht gevoel in het hoofd of zelfs hoofdpijn. Hevige hoofdpijn gedurende het vasten kan veroorzaakt worden door het ontbreken van de opwekkende stoffen die wij dagelijks, en vaak in te grote hoeveelheden, gebruiken — koffie, thee, frisdrank en dergelijke. Laat deze dranken de dag voor het vasten staan.

Als wij op de voorafgaande dag goed drinken zal dit gedurende het vasten het lichaam helpen reinigen. Ga vlak voor of na het vasten niet zwaar tafelen.

• *Het uiterlijk is belangrijk.* Jezus heeft voorgeschreven dat wij het niet algemeen bekend moeten maken dat wij vasten (Matth. 6:16-18). Door de fysieke gevolgen van het vasten is het goed om onze tanden te poetsen. Het spoelen van de mond na het poetsen is toegestaan. □

Jakobus gaat verder: „Beseft uw ellende, treurt en weent; uw gelach moet veranderen in treurigheid, en uw vreugde in neerslachtigheid. Vernedert u voor de Here, en Hij zal u verhogen” (vers 9-10).

Jakobus schrijft ons voor te vasten.

Vergelijk het gebruik van de woorden *verootmoedigen* (Lev. 23:27), *treuren* (Matth. 9:14-15), *wenen* (Zach. 7:1-5) en *verootmoedigde* (Ps. 35:13). Zij wijzen allemaal op vasten.

Lees het vierde hoofdstuk van Jakobus en zie hoe Jakobus het proces van naderkomen tot God verbindt aan de noodzaak om te vasten.

De juiste instelling bij vasten

Hoewel mensen voor vele doeleinden hebben gevast, is er maar een doel dat God accepteert. Dat is: „Scheurt uw hart en niet uw klederen en bekeert u tot de Here, uw God” (Joël 2:13). Onze motivatie bij het vasten moet zijn om ons voor God te vernederen en ons volkomen aan Hem te onderwerpen.

God respecteert hen die zich ertoe zetten om te ontdekken wat zijn wil en leiding in hun leven is. Hij respecteert hen die zich meer volledig willen onderwerpen aan zijn manier van denken en leven (Jes. 66:2).

Maar vasten om God in een geschil aan onze kant te krijgen zal geen resultaat hebben. Vasten om slechts zijn aandacht te krijgen is eveneens nutteloos (Jes. 58:3-4).

Jezus legde het grote doel van vasten uit. Wij lezen in Mattheüs 9:14-15: „Toen kwamen de discipelen van Johannes tot Hem en vroegen: Waarom vasten wij en de Farizeeën wèl, maar uw discipelen niet? Jezus zeide tot hen: Kunnen soms bruiloftsgasten treuren, zolang de bruidegom bij hen is? Er zullen echter dagen komen, dat de bruidegom van hen weggenomen is, en dan zullen zij vasten.”

Terwijl Jezus op aarde was, hadden zijn discipelen een nauw dagelijks contact met Hem. Zijn lering, inspiratie en bemoediging waren direct bereikbaar.

Maar toen Hij eenmaal naar de hemel teruggekeerd was, werd het moeilijker voor hen om in overeenstemming met zijn denken te leven en zijn wil voor hun dagelijks leven goed

te begrijpen. Daarom voorspelde Jezus dat zij het nodig zouden hebben met overgave te vasten. Vasten verschafte de betrokkenheid en het begrip die zij hadden toen Hij persoonlijk bij hen was.

Wij behoren om deze zelfde reden te vasten. Het is niet voor niets dat ons de verplichting is opgelegd om te vasten op de Verzoendag, die de tijd symboliseert waarin Jezus en al zijn discipelen uiteindelijk in volkomen harmonie zullen zijn gebracht.

God beantwoordt vasten

Wees ervan overtuigd — vasten is iets wat God opmerkt en serieus neemt. Hij beantwoordt het!

God hoort al onze gebeden, maar Hij schenkt bijzondere aandacht aan ons vasten. Daniël vastte 21 dagen voordat hij antwoord kreeg, maar God verzekerde hem dat zijn smeekbede vanaf het begin van zijn vasten overwogen was (Dan. 9:23). Dat kan ook met onze beden het geval zijn, omdat ons vasten aan God toont dat wij Hem oprecht zoeken.

Denk eens aan het verhaal van Achab. De profeet Elia had al vele jaren getuigd voor Achab en het koninkrijk Israël. Achab reageerde niet. „Nooit is er iemand geweest, die zich zó verkocht heeft als Achab om te doen wat kwaad is in de ogen des Heren” (1 Kon. 21:25).

Elia's laatste waarschuwing over wat er zou gebeuren met het Huis van Achab, had echter enig resultaat. Achab „scheurde zijn klederen, deed een rouwgewaad om zijn lichaam en vastte; ja, hij legde zich in rouwgewaad te ruste en liep met lome tred” (vers 27).

Toen hij begon te vasten, zag God dat Achab oprecht berouw had. De voorspelde straf werd tot na de dood van Achab uitgesteld. Als God barmhartig was voor Achab, zal Hij zeker reageren als wij voor Hem komen met ernstig, berouwvol vasten en gebed.

Koning Josafat van het zuidelijke koninkrijk Juda was een tijdgenoot van Achab. Toen hij voor een invasie stond, probeerde Josafat iets unieks in de annalen van de militaire strategie: „Toen werd Josafat bevreemd en besloot de Here te raadplegen; hij riep voor geheel Juda een vasten uit, en Juda kwam bijeen om hulp te zoe-

ken bij de Here; ja, men kwam uit al de steden van Juda om de Here te zoeken” (2 Kron. 20:3-4).

Mannen, vrouwen en kinderen — iedereen vastte. Het antwoord van God kwam snel. Hun werd gezegd de aanvallers tegemoet te gaan en erop te vertrouwen dat God de zaak voor hen zou regelen (vers 16-17).

Toen Josafat er de volgende dag aan het hoofd van zijn volk op uit trok, wachtte hun een vreemd toneel. De aanvallers hadden zich tegen elkaar gekeerd, en het hele leger lag dood voor hen. De inwoners van Juda verzamelden de buit en keerden naar huis terug. Wat een spectaculair antwoord op hun vasten!

Vasten laat God zien dat wij, net als Josafat, bereid zijn op zijn kracht te vertrouwen en niet op onze eigen fysieke middelen, omdat wij begrijpen dat onze eigen middelen ons al snel in de steek zullen laten.

Toegewijd aan God

Vasten is een krachtige getuigenis aan God dat wij ons van onze eigen zondige, ijdele wegen willen afkeren en ons leven aan Hem willen geven, in zijn dienst willen stellen (Rom. 12:1). Vasten laat zien dat wij ons met ons hele hart aan God willen wijden, en niet aan de dingen van deze wereld.

Paulus spreekt van vasten als een periode om ons „te wijden aan het gebed”, waarin wij ook de normale huwelijksrelaties kunnen onderbreken (1 Kor. 7:5) om zo te laten zien dat wij ons willen afkeren van alles wat fysiek is naar alles wat geestelijk is.

God beantwoordt instellingen als deze! Lees Gods belofte van geestelijke zegeningen: „Dan zal uw licht doorbreken als de dageraad en uw wond zich spoedig sluiten; uw heil zal voor u uit gaan, de heerlijkheid des Heren zal uw achterhoede zijn. Als gij dan roept, zal de Here antwoorden; als gij om hulp roept, zal Hij zeggen: Hier ben Ik . . . dan zal in de duisternis uw licht opgaan en uw donkerheid zal zijn als de middag. En de Here zal u voortdurend leiden, u in dorre streken verzadigen en uw gebeente krachtig maken; dan zult gij zijn als een besproeide hof en als een bron, waarvan het water niet teleurstelt” (Jes. 58:8-11). □

Ware vriendschap — *uw leven geven*

*Het voorbeeld van een jong meisje vormt
een illustratie van Gods definitie van vriendschap.*

Philip P. Stevens

Rachel de Beers was een jong meisje uit de 19e eeuw dat in Zuid-Afrika woonde.

Haar ouders waren arm, en Rachel en haar jongere broertje Jamie hadden de taak het vee te hoeden.

Op een dag merkten Rachel en Jamie dat er een kalf weg was, en zij gingen ernaar zoeken. Bij deze speurtocht dwaalden zij steeds verder van de trouwde

weiden af. Het werd al snel donker, en zij beseften dat zij waren verdwaald. Het was winter en het begon te sneeuwen. De sneeuwstorm bereikte in die nacht een hoogtepunt en ging de volgende morgen liggen.

Niets ervoor terug

De opsporingsploeg had de 12-jarige Rachel en haar 6-jarige broertje al gauw gevonden.

Gedurende de nacht had Rachel een grote mierenhoop gevonden en uitgegraven. Zij had haar kleren uitgedaan, haar broertje erin gewikkeld en hem in de holle aardhoop laten kruipen. Toen had zij zich naakt over de ingang heen gelegd om hem warm te houden.

De volgende dag trof de opsporingsploeg een levende Jamie in de mierenhoop aan, terwijl Rachel nog steeds over de opening heen lag.

Zij was in de sneeuw gestorven.

Rachel de Beers gaf zonder iets



terug te verwachten. En zij gaf alles wat zij had!

Het inspirerende voorbeeld van Rachel herinnert ons aan de soort van liefde die met het griekse woord *agape* uit het Nieuwe Testament toegeschreven wordt aan God zelf (1 Kor. 13:13). *Agape*, de liefde van God, wordt gekenmerkt door onvoorwaardelijk, onzelfzuchtig geven. Het is een bewuste keuze om te *geven* zonder iets terug te *krijgen*.

Deze soort van goddelijke liefde behoren ware christenen uit te stralen!

De mensen die ons gewoonlijk het meest inspireren zijn zij wier handwijze door deze soort van onbaatzuchtige liefde wordt bepaald. Wanneer wij denken aan mensen die wij als onze ware vrienden beschouwen, denken wij meestal aan hen die iets voor ons hebben gedaan op een tijdstip dat wij niet bij machte waren om iets terug te doen.

Als mensen werkelijk worden gemotiveerd door een geest van *geven* in plaats van door een geest van *nemen*, dienen zij anderen zonder zich af te vragen of zij er iets voor terug zullen krijgen.

Gods eigen liefde

Uit een fysiek oogpunt is het gemakkelijk te geven aan hen die aan ons geven. De ware test van ons christen-zijn is of wij aan onze vijanden kunnen geven. Het dienen van onze vijanden is het toppunt van christelijke liefde, omdat het een volkomen onzelfzuchtig-zijn inhoudt.

Goddelijke liefde is natuurlijk niet iets wat wij met onze geboorte meekrijgen of wat wij door onze natuur bezitten. Daarom moeten wij God voortdurend vragen om zijn Geest van liefde — wij moeten Hem vragen om onze *menselijke* natuur te vervangen door *zijn* natuur (2 Kor. 10:5).

En bedenkt: als wij met de hulp van Gods Geest besluiten om onze vijanden lief te hebben, wordt het veel gemakkelijker om

alle andere mensen lief te hebben! Door specifiek de keuze te maken om anderen zonder uitzondering lief te hebben zonder iets terug te verwachten, ontwikkelen wij het karakter van God (Rom. 12:9-13).

Liefde is tenslotte een eigenschap die blijft — voor eeuwig. Ons fysieke leven niet (Jak. 4:14). Als ons leven voorbij is, zullen wij alleen het goddelijke karakter nog hebben dat wij hebben ontwikkeld door anderen te dienen, en niets meer van de fysieke bezittingen die wij in dit leven trachten te verkrijgen (1 Tim. 6:17-19). Die goddelijke instelling en natuur die in ons zijn ingeworteld, zullen ons geschikt maken voor het eeuwige leven in Gods Koninkrijk!

God wordt het liefhebben nooit moe en dat behoort met ons ook zo te zijn. Wanneer wij ons verbinden aan Gods levenswijze van *geven*, kunnen wij in deze veranderende wereld werkelijke stabiliteit vinden, omdat Gods levenswijze van geven het enige is dat blijft (1 Joh. 2:17).

Wanneer wij onzelfzuchtig aan anderen geven, zijn wij gelukkig, omdat wij Gods levenswijze volgen (Hand. 20:35). Wij delen dus in de geestelijke vruchten van Gods natuur (Gal. 5:22-23), en wij ervaren de diepe vreugde van onzelfzuchtig liefde geven en ontvangen.

Een eeuwigheid van geven

Bij de opstanding zullen wij letterlijk als kinderen van God geboren worden (1 Kor. 15:52). Wij zullen dan deskundig zijn in de levenswijze van *geven*, en wij zullen ons hebben gekwalificeerd om eeuwig op Gods niveau te leven — wij zullen een opwindend, nieuw leven in Gods Gezin hebben, en op nog grotere schaal dienstbaar zijn (Openb. 3:21; 5:10; Matth. 25:21). Dan zullen wij liefde *zijn*, net als God liefde is (1 Joh. 4:16).

Wanneer wij onvoorwaardelijk geven aan anderen, beelden wij onze eigen bestemming uit (1 Thess. 3:12-13).

Daarom zegt God dat „zuivere en onbevleete godsdienst . . . omzien

naar wezen en weduwen in hun druk” is (Jak. 1:27), want zij kunnen ons niets teruggeven. God zegt ook dat wij, als wij „een gastmaal aanrichten”, mensen moeten uitnodigen die niet zo voorspoedig zijn als wij, en niet alleen mensen die in staat zijn om op hun beurt ons uit te nodigen (Lukas 14:13-14).

Als wij de behoeften van anderen zien en daarin voorzien, worden wij als God (1 Joh. 3:17). Wij maken de snelste geestelijke groei door als ons hart aan de vervulling van Gods grote opdracht is gewijd: het geven van een waarschuwing en tevens een boodschap van hoop aan deze stervende wereld (Ezech. 33:6; Matth. 24:14).

„Niemand heeft grotere liefde”

Onze relatie met de wereld is er een van ware vriendschap als wij ons leven geheel aan het geven aan anderen wijden. Dit is zeker niet de soort van „vriendschap” die de kwade wegen van de wereld accepteert en volgt. Het is de soort van vriendschap en liefde die God betoonde toen Hij zijn enige Zoon, Jezus, gaf opdat de wereld zou worden gered (Joh. 3:16).

Wanneer wij alleen aan anderen willen geven, maken wij ons er niet druk om dat anderen niet aan ons geven en zijn wij niet bang iets te verliezen (Markus 8:35-36). „De volmaakte liefde drijft de vrees uit”, staat in 1 Johannes 4:18. Wanneer wij door goddelijke liefde worden gemotiveerd zijn wij niet bang om, zelfs voor onze vijanden, ons leven te geven.

Rachel de Beers gaf zichzelf zonder iets terug te verwachten. Zij was een ware vriendin. Wij kunnen ook en zelfs meer uitkijken naar de opstanding, wanneer wij Jezus Christus zullen ontmoeten, *onze* Oudste Broer, die zijn leven heeft gegeven, geheel uit goddelijke liefde, zonder iets terug te verwachten. Hij is onze meest getrouwe, meest loyale vriend.

Zoals Jezus zelf in Johannes 15:13 zei: „Niemand heeft grotere liefde, dan dat hij zijn leven inzet voor zijn vrienden.” □

Hoe u depressiviteit en ontmoediging kunt overwinnen

Met het oog op de beproevingen van het leven moeten wij weten hoe wij op het pad van de positieve christelijke groei kunnen blijven.

Paul Krautmann en John Siston

Wordt u weleens moedeloos?
Wordt u weleens depressief in moeilijke tijden?

Wordt u weleens overvallen door gevoelens van wanhoop en hopeloosheid?

Een recent onderzoek heeft aangetoond dat 45 procent van de ondervraagde mannen en 57 procent van de ondervraagde vrouwen erkenden dat zij zich weleens depressief voelen. Sommige deskundigen zijn van mening dat bijvoorbeeld 80 procent van de Amerikanen op een bepaald tijdstip aan verschillende gradaties van depressiviteit lijdt.

Het lijkt er dus op dat depressiviteit heel gewoon is. Hoe reageert u erop als u ermee te maken krijgt?

Depressiviteit kan variëren van nu en dan optredende humeurige en moedeloze buien tot langdurige en ononderbroken perioden van chronische wanhoop. Sommigen hebben er slechts af en toe last van. Voor anderen behoort het tot hun levenswijze.

De strijd van Churchill

Hoewel Winston Churchill bekend stond om zijn optimisme in moeilijke tijden, leed hij aan langdurige en steeds terugkerende aanvallen van depressiviteit. Er waren vele omstandigheden in zijn leven die hiertoe bijdroegen.

Als jongen had Churchill weinig contact met zijn ouders. Hij werd naar een kostschool gestuurd, waar

hij zich niet gelukkig voelde. Hij werd vaak door zijn hoofdonderwijzer geslagen. Terwijl hij op school was, schreven zijn ouders hem zelden; als zijn vader schreef, was het om zijn zoon tot de orde te roepen.

Toen hij 20 was, zat Churchill in het leger. In de Eerste Wereldoorlog ontwierp hij de plannen voor de campagne in de Dardanellen, waarin vele mannen de dood vonden. Deze gebeurtenis stelde Churchill bloot aan hevige politieke aanvallen en hij was gedwongen af te treden. Later bracht de Tweede Wereldoorlog nog veel meer ogenblikken van wanhoop.

Toch was Churchill meestal in staat zijn depressies te overwinnen.

„Zijn eigen benaming van depressiviteit was ‘de Zwarte Hond’... In de loop van zijn leven had hij veel tegenslagen: teleurstellingen die zelfs iemand die geen last van ‘de Zwarte Hond’ had, verslagen en verbitterd zouden kunnen hebben. Toch was hij door zijn koppige vastberadenheid, zijn veerkracht en zijn moed tot op hoge leeftijd in staat zijn eigen vijand te verslaan, zoals hij de vijanden versloeg van het land waarvan hij zoveel hield” (Anthony Storr, *Churchill: The Man*, pp. 207, 245).

Natuurlijk is Churchill beslist niet de enige grote persoonlijkheid die in moeilijke omstandigheden tegen depressiviteit vecht. De Bijbel bevat vele voorbeelden van dienaren van God die ontmoedigd raakten toen zij voor zware beproevingen stonden.

Job, bijvoorbeeld, vond dat zijn beproeving te zwaar was om te kun-

nen doorstaan. Hij was zo terneergeslagen dat hij wilde sterven (Job 6:2-4, 9-11).

Mozes, aan wie God persoonlijk de Tien Geboden overhandigde, was op een gegeven moment moedeloos genoeg om God te vragen hem te doden (Num. 11:11-15).

Dit was ook bij Elia het geval. God gebruikte Elia om vele machtige daden te verrichten, en toch was ook hij aan depressies onderhevig (1 Kon. 19:4).

Hoe staat het met u? Kunt u uw depressies aan? Hoewel deze mensen zware beproevingen ondergingen, vonden zij de kracht om tegen hun depressiviteit te vechten en die te overwinnen. Wij moeten eveneens leren ontmoedigende en deprimerende gedachten te onderdrukken.

De bron van negatieve gedachten

Om deprimerende en ontmoedigende gedachten te overwinnen, moeten wij eerst weten waar deze gedachten vandaan komen. Wij moeten beseffen dat negatieve gedachten in wezen van Satan afkomstig zijn.

Satan kan zijn voordeel doen met de moeilijke omstandigheden in ons leven. Misschien bent u of is een van uw familieleden ziek. Misschien staat u op uw werk onder hoogspanning of heeft u zelfs helemaal geen werk. Of misschien worstelt u met een andere hevige beproeving in uw leven.

De duivel kan van deze beproevingen en negatieve perioden gebruik-

(Zie verder pagina 21)

De Grote Verzoendag in Gods meesterplan

Samengesteld door Richard H. Sedliacik

Gods jaarlijkse feestdagen herinneren ons eraan hoe Hij stap voor stap zijn meesterplan voor de mensheid verwezenlijkt.

De eerste drie feesten (het Pascha, de Dagen der Ongezuurde Broden en Pinksteren) beelden gebeurtenissen uit die leiden tot de eerste geestelijke „oogst” van door de Geest verwekte menselijke wezens in het universum besturende Gezin van God. Deze dagen zijn een uitbeelding van de voorbereiding, de opleiding en het uiteindelijke „binnenhalen” van de eerstelingen, d.w.z. zij die vóór de terugkeer van Christus door God zijn geroepen.

De laatste vier feesten tonen hoe God van plan is het behoud van de rest van de mensheid te voltooien.

In de voorgaande studie hebben wij geleerd dat het vierde feest, het Bazuinenfeest, de triomfantelijke terugkeer uitbeeldt van Jezus Christus, die komt om de mensheid van zelfvernietiging te redden en om de wereldregering van God op te richten. Tevens zullen bij Christus' terugkeer de eerstelingen van Gods plan worden geboren in zijn Gezin, teneinde Christus in zijn regering over de volken te assisteren.

Maar hoe is het met Satan? Wat gebeurt er met hem?

Het vijfde jaarlijkse feest, de Grote Verzoendag onthult het antwoord. Het is een uitbeelding van de afzetting, door Christus, van Satan de duivel uit zijn huidige positie van wereldregeerder (2 Kor. 4:4) en zijn verwijdering naar een afgelegen plaats, gescheiden van de mensheid. Gedurende 1000 jaar zal hij worden gebonden en niet langer in staat zijn de volken te misleiden en de mens tot zonde te verleiden.

Na de gevangenzetting van Satan zal de rest van de mensheid met God worden verzoend.

Laten wij de verborgen betekenis van de symboliek van dit unieke vijfde feest van God leren begrijpen.

1. Welke jaarlijkse Sabbat volgt er slechts negen dagen na het Bazuinenfeest? Lev. 23:26-32; 16:29-31. Wordt Gods volk geboden op deze

dag voor Hem bijeen te komen? Lev. 23:27.

2. Op welke bijzondere wijze moeten wij de Grote Verzoendag in acht nemen? Vers 32. Hoe „verootmoedigt” iemand zich op deze dag? Jes. 58:3; Ezra 8:21.

De Grote Verzoendag is wellicht de meest ongewone heilige dag voor wat betreft hetgeen God van ons verwacht. Het is de enige dag van het jaar waarop God ons gebiedt te *vasten* — af te zien van het gebruik van voedsel en water (Ex. 34:28; Esther 4:16) — gedurende 24 uur, vanaf zonsondergang op de negende dag van de maand tot zonsondergang op de tiende dag („van avond tot avond” — Lev. 23:32).

Vasten behoort als doel te hebben zich te vernederen teneinde dichter bij God en zijn rechtvaardige weg te komen (Jes. 58:6-11). Zo is vasten op de Grote Verzoendag een levendige herinnering aan de geestestoestand die voor behoud noodzakelijk is: nederigheid, goddelijk berouw, ernstig verlangen naar God en zijn levenswijze — een toestand waarin deze wereld zal worden gebracht door rampzalige gebeurtenissen die culminereren in de terugkeer van Jezus Christus.

3. Verschilt de Grote Verzoendag tevens van alle andere heilige dagen doordat er op deze dag in geen enkel opzicht werk mag worden gedaan (inclusief het bereiden van voedsel!)? Num. 29:7; Lev. 16:29. Waarom moet deze dag op zo'n plechtige wijze worden gehouden? Lev. 23:28.

Wat betekent *verzoenen*? Het betekent *één worden*. Deze dag symboliseert in feite de verzoening tussen God en de mens, de *eenwording* van God en de mens! God en de mensheid kunnen echter niet volledig één worden — volledig met elkaar overeenstemmen — tenzij Satan wordt gebonden.

Het 16e hoofdstuk van Leviticus beschrijft nauwkeurig Gods instructies aan de Levitische priesters van het oude Israël inzake de Grote Verzoendag. Laten wij de handelingen van deze dag eens nader beschouwen om te zien welk vitaal verband ze hebben met de binding van

MINISTUDIE

Satan na de terugkeer van Christus.

4. Moest de Aäronische hogepriester eenmaal per jaar een speciaal zoenoffer brengen voor alle zonden van Israël? Lev. 16:32-34. Gebeurde dit op de Grote Verzoendag? Vers 29-30.

5. Maar wat moest de hogepriester doen voordat deze verzoening kon plaatsvinden? Lev. 16:5-8. Was een van de twee bokken bestemd om naar de woestijn te worden gezonden? Vers 10. Wie werd door de verbannen bok vertegenwoordigd? Vers 8.

Azazel verwijst naar Satan de duivel! Het woord *zondebok*, dat in verband met deze gebeurtenissen is ontstaan, heeft een volkomen verkeerde connotatie. Het betekent „iemand die (altijd) de schuld krijgt of draagt in de plaats van iemand anders”. Maar zoals wij zullen zien zal *azazel* — Satan — zijn eigen schuld dragen!

6. Offerde de hogepriester vervolgens de bok die door het lot voor de Here was aangewezen als een zondoffer voor het gehele volk? Vers 15-16. Was het niet Christus zelf die voor de zonden van de gehele mensheid werd gedood, en die daarna het ambt van onze volmaakte, zonde-loze Hogepriester in de hemel aannam? Hebr. 2:17; 6:20; 7:26. Begon de opgestane Christus toen te doen wat de Aäronische hogepriester op de Grote Verzoendag als afschaduwing daarvan deed? Lev. 16:15-19; Hebr. 9:7-14.

Gedurende het hele jaar werden Israëls zonden symbolisch naar de Tabernakel en zijn onderdelen overgebracht. Eenmaal per jaar, op de Grote Verzoendag, werd de natie symbolisch van deze kolossale berg van schuld gezuiverd, opdat God in Israël kon blijven wonen, want de zonde scheidt de mens van God, die heilig is (Jes. 59:2).

En zo kunnen wij nu begrijpen dat de gedode bok de gekruisigde Christus vertegenwoordigde. Door het bloed van deze gedode bok mee te nemen achter het voorhangsel naar het verzoendeksel in het Heilige der Heiligen (een type van Gods troon), vertegenwoordigde de hogepriester het werk van de opgestane Christus, en voerde het in profetische zin uit. Christus voer immers op naar de rechterhand van de Vader in de hemel, waar Hij nu reeds 1953 jaar lang als onze Hogepriester voor ons pleit.

7. Nam de hogepriester vervolgens de levende *azazel*-bok? Lev. 16:20. Plaatste hij de zonden van Israël symbolisch op de kop van *azazel*? Vers 21. Wiens zonden zijn het in werkelijkheid? Joh. 8:42-44.

Jezus nam onze schuld — onze zonden — op zich als een onschuldige plaatsvervanger, een

slachtoffer om de straf op de zonde, de eeuwige dood (Rom. 6:23), te voldoen. De ware oorzaak van die zonden is echter Satan de duivel. Hij is de bron van de zonden van de mensheid. Hier zien wij dus dat alle door Satan geïnspireerde zonden van de mensheid symbolisch worden teruggeplaatst op Satans hoofd, waar ze thuishoren.

8. Werd de *azazel*-bok in leven gelaten? Vers 22. Waar werd hij heengebracht? Hetzelfde vers.

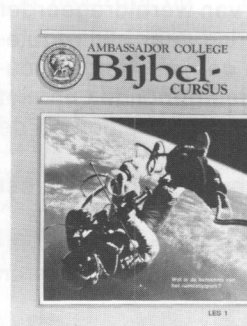
Satan, vertegenwoordigd door deze levende bok, is een geestelijk en derhalve onsterfelijk wezen. Om dit feit aan te geven werd de bok in leven gelaten. Maar merk op dat hij volkomen uit de aanwezigheid van de mens werd verwijderd.

9. Wat zal er na de wederkomst van Jezus Christus met Satan gebeuren? Openb. 20:1-2. Waarin wordt hij geworpen? Vers 3. Let tevens op Openb. 18:1-2.

De „afgrond” werd uitgebeeld door de woestijn waarheen *azazel* werd verbannen. Satan en zijn demonen zullen door Christus er volledig van worden weerhouden de mensheid nog verder tot zonde te verleiden. Satan zal niet langer in staat zijn zijn boosaardige geestesgesteldheid naar de geest van de mensen uit te zenden (Ef. 2:2).

Nadat de duivel door een engel van God (symbolisch, de „iemand die daarvoor gereed staat” — Lev. 16:21) is gebonden, zal het verstand van de mensen, dat tot dan toe door Satan geestelijk gesloten werd gehouden, door de Geest van God worden geopend!

Voor het eerst zal de mensheid in staat zijn Gods meesterplan van behoud te begrijpen. De mensen zullen zich dan willen bekeren en door Christus' offer vergeving ontvangen. Pas dan zal de mens *een* zijn met Christus en met de Vader, zoals uitgebeeld door de Grote Verzoendag. □



SCHRIJF U IN OP DE GRATIS BIJBELCURSUS

De korte studie die u zojuist hebt voltooid is een voorbeeld van de studiemethode die in de lessen van de Schriftelijke Cursus van Ambassador College wordt gehanteerd. De Bijbel is het boeiendste, het meest uitdagende boek dat ooit werd geschreven, en de boodschap ervan is aan u gericht! Indien u zich op deze gratis cursus wilt inschrijven, schrijf ons dan.



Precies op TIJD

Agnes Youngblood

Kun jij je voorstellen dat een luchtvaartmaatschappij ermee adverteert dat zij het slechtste tijdschema ter wereld heeft?

Hoewel iedereen weleens te laat is, gaan we daar over het algemeen niet prat op. Het boek met wereldrecords bevat ook geen vermelding over de minst punctuele mens ter wereld!

Wat is zo erg aan te laat komen? Denk eens na over het volgende voorbeeld.

50 verspilde uren

Het is de eerste collegedag van het jaar. De 200 leden van jouw jaar schuifelen achter elkaar door de smalle gangpaden van de oude aula, en tenslotte is iedereen klaar om te beginnen. Maar iemand is er nog niet.

Minuten verstrijken. In het gehele aula klinken onderdrukte protesten wegens het oponthoud. Achterin staan enkele mensen op en gaan weer naar buiten.

Eindelijk, 15 minuten te laat, komt de rector binnen.

Dit voorbeeld geeft één reden waarom het belangrijk is om op tijd te zijn: aandacht voor andere mensen. Als je in dit voorbeeld 15 vermenigvuldigt met 200 (het aantal

minuten te laat maal het aantal studenten) heeft de rector 50 uur verspild — van de tijd van anderen!

Voorts zijn er de mensen die te laat zijn voor een afspraak. Hoe vaak heeft een meisje niet zitten wachten op een jongen die om 7 uur zou komen, en pas om half acht kwam opdagen? En hoe vaak heeft een jongen niet moeten wachten tot het meisje klaar is met haar kapsel?

Volgens het etiquetteboek van Amy Vanderbilt mag een heer een dame niet langer dan vijf of tien minuten laten wachten. Maar, schrijft zij verder, „het is altijd beter om kort voor de aankomst van de genodigde aanwezig te zijn”.

Horace Mann, een Amerikaanse opvoedkundige, zei eens: „Onbetrouwbaarheid bij het nakomen van een afspraak is pure oneerlijkheid. U kunt zowel geld als tijd van iemand lenen.”

Maar aandacht voor anderen is niet de enige reden om punctueel te zijn. Op tijd zijn levert ook beloningen op: de meeste scholen houden bij hoe vaak iemand te laat komt. Aan het eind van het jaar wordt hier rekening mee gehouden. En de leerlingen die altijd op tijd zijn kunnen een betere beoordeling krijgen.

Een andere situatie waarin punctualiteit bijzonder belangrijk is, is op het werk. Werkgevers hebben geen hoge dunk van werknemers die regelmatig te laat komen. Aan de andere kant belonen zij vaak de mensen die consequent op tijd zijn.

Tips

Er schijnen twee categorieën laatkomers te zijn. Degenen die af en toe te laat komen, en degenen die vaak te laat komen.

Degene die af en toe te laat komt, wordt vaak opgehouden door een onverwachte gebeurtenis. Dit overkomt iedereen weleens. Maar degenen die vaker te laat komen, hebben misschien iets aan de volgende tips om hen te helpen op tijd te zijn.

- Maak een dagindeling. Neem aan het begin van iedere dag een ogenblikje om alle afspraken op te schrijven die je die dag hebt en noteer de tijd van deze afspraken.

- Ken jezelf. Let er eens op hoe lang je nodig hebt om je 's morgens klaar te maken voor school en sta vroeg genoeg op om alle dingen te doen die je moet doen.

- Denk vooruit. Ga in gedachten na wat je voor de komende gelegenheid wilt dragen. Is het schoon? Is het gestreken? Zo niet, neem deze zaken dan in je planning op.

- Tenslotte is het attent om, als je ziet dat je te laat bent, even op te bellen en het de ander te laten weten.

Punctualiteit is een kenmerk van de persoon met aandacht voor anderen en een goede organisatie. Je zult niet alleen het voordeel hebben dat je ergens bent op het moment dat je er moet zijn, maar ook zullen andere mensen waardering hebben voor je streven om precies op tijd te zijn. □



Maak het de mensen gemakkelijk om met je te spreken

Of het nu met je favoriete televisiester is of met het meisje of de jongen van hiernaast, een gesprek beginnen hoeft niet zo moeilijk te zijn!

Colleen M. Dixon

Zou het hem zijn? vroeg Janice zich af. Die acteur uit haar favoriete tv-serie?

Hij stond net aan de andere kant van het gangpad in de supermarkt. Alleen het zoetzuur en de ketchup tussen hen in. Het *was* hem!

Maar wat was dat? Hij scheen naar Janice te kijken, naar haar toe te

komen. Langs de ketchup. Langs het zoetzuur. Het leek wel of hij iets wilde zeggen!

„Neem me niet kwalijk, juffrouw. Ik ben hier vreemd. Kunt u mij vertellen waar de olijven staan?”

Janice deed een wanhopige poging om een dodelijk verschrikte blik van haar gezicht te houden en slaagde er eindelijk in om te stamelen: „Eh, daar — bij de mosterd.”

De volgende dag op school kon

Janice zichzelf wel slaan omdat zij de kans gemist had om met hem te spreken. Janice nam zich voor dat zij de volgende keer zou blijven staan om een praatje aan te knopen, al moest zij haar schoenen aan de vloer vastspijkeren.

Jij weet waarschijnlijk wel hoe Janice zich voelde. Bijna iedereen vindt het weleens moeilijk om een gesprek aan te knopen. Er is zelfs wel gezegd dat converseren een ver-

loren kunst is.

Verloren misschien, maar nog steeds noodzakelijk. Tenslotte is de indruk die de mensen van ons krijgen sterk afhankelijk van wat wij zeggen. Wij moeten converseren om vrienden te maken.

Bovendien is een goede vaardigheid in converseren een groot voordeel bij het leggen van contacten, bij het vinden van een baan en voor als je dat werk ook goed wilt uitvoeren — vooral werk waarbij veel contact met mensen nodig is, zoals dat van een serveerster of iemand die de mensen hun plaats aanwijst. Een goed gesprek kan van een saaie busrit of van het wachten in de rij voor het buffet een interessante, leuke ervaring maken.

Waarom vinden veel mensen het dan, net als Janice, zo moeilijk om een gesprek te voeren? Dat komt doordat conversatie iets is wat wij niet hebben geleerd. Om klarinet of basketbal te leren spelen moeten wij eerst een aantal fundamentele vaardigheden leren en dan oefenen om die te vervolmaken. Op dezelfde manier kunnen wij leren een gesprek te voeren.

Hieronder volgen drie fundamentele punten om een gesprek te kunnen voeren. Maak ze je eigen en je bent op weg om een sprankelende spreker te worden.

Ze vinden je aardig! Echt!

Dave is een gemiddelde jongen van 16 jaar. Hoewel hij geen supermens is, is hij goed in muziek en in tennis, en de meeste mensen die hem kennen vinden hem aardig.

Toch wordt Dave achtervolgd door het idee dat de mensen niet werkelijk met hem willen spreken, dat hij de mensen met wie hij een conversatie begint, ophoudt. Als Dave op een feestje komt, moet hij voortdurend vechten tegen de gedachte dat de mensen het al leuk hebben; zij hebben hem niet nodig.

Veel mensen van alle leeftijden hebben deze twijfels over mensen die zij niet zo goed kennen. Deze twijfels maken het voor hen moeilijk om meer dan een halfslachtige poging te doen om een gesprek te beginnen.

Er is maar één probleem als je denkt dat mensen liever niet met je willen spreken: *het is gewoon niet waar!*

Het eerste dat je moet leren om conversatietalent te ontwikkelen is dat je beseft dat de meeste mensen zich gevleid zullen voelen als je hen benadert en belangstelling voor hen toont. Zolang Dave er schoon en netjes uitziet, wil bijna iedereen op het feest graag met hem spreken.

Beschouw jij het niet als een compliment als iemand van school of de zus van een vriend belangstelling voor je toont en met je begint te spreken? Dat geldt voor iedereen. Het oudere echtpaar van de winkel om de hoek? Veel oudere mensen, die zo vaak genegeerd worden, vinden het heel prettig om met mensen te spreken die nog aan het begin van hun leven staan.

De ouders van je vriend? Misschien vinden zij een gesprek met een andere tiener wel stimulerend.

En hoe staat het met jongens en meisjes van je eigen leeftijd? Misschien zijn degenen met wie je zelden spreekt wel in dezelfde dingen geïnteresseerd als jij, en zouden zij jou graag tot hun vrienden rekenen. Hoe weet je dat het meisje dat naast je zit niet net zoveel belangstelling voor schilderen heeft als jij als je nooit met haar spreekt?

Wees niet bang voor groepen. Als je je in de situatie bevindt dat de mensen in een groepje staan te praten, kun je erbij gaan staan. Maak een opmerking als dat te pas komt en je maakt deel uit van het gesprek.

Maak het gemakkelijk

Het tweede punt waarover wij het zullen hebben is eenvoudig: maak het de mensen gemakkelijk om met je te spreken.

Denk eens aan iemand met wie je echt graag spreekt. Waarom voel je je bij die persoon op je gemak?

Er bestaat grote kans dat die persoon je aankijkt als hij met je spreekt. Hij gebruikt je naam af en toe. Hij laat je door middel van zijn gezichtsuitdrukking weten dat hij naar je luistert.

Die persoon zal je waarschijnlijk

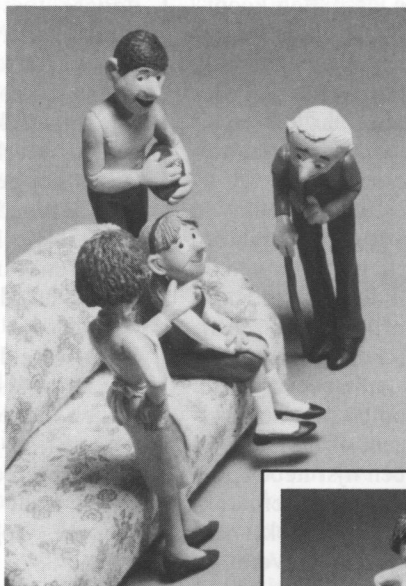
ook duidelijk maken dat hij jou meer wil laten spreken door vragen te stellen die niet met ja of nee alleen kunnen worden beantwoord. Zulke vragen noemt men open vragen.

Laten we eens kijken hoe dit soort vragen ook bij jou kunnen werken. Stel dat je in een fietsenzaak staat en toevallig Monica tegenkomt, een meisje dat je graag beter wilt leren kennen. Zij staat te kijken naar een fiets met 12 versnellingen. Je gaat naar haar toe en zegt: „Mooie fiets, hè?”

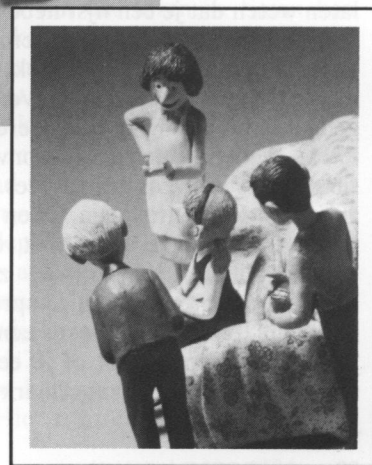
Monica antwoordt: „Nou, het is net zo'n fiets als mijn oom had. Hij is erop door het hele land geweest.”

Nu ben je bij een conversationele wegsplitsing gekomen. Je kunt iets zeggen als: „Mijn broer heeft er zo een en ik spaar ervoor om er ook een te kopen.” Maar dat geeft Monica niet veel gelegenheid om iets terug te zeggen. Als zij niet zo'n fiets heeft en er ook geen wil kopen, heeft zij niets meer te zeggen.

Als je echter gebruikmaakt van hetgeen zij gezegd heeft, kun je vragen: „Echt waar? Fietst je oom nog steeds zo veel?” Dat is goed, omdat



Converseren hoeft geen verloren kunst te zijn als je het de mensen gemakkelijk maakt met je te spreken. (Kleimodellen Michael Jon Woodruff; foto's G.A. Belluche Jr.)



het het gesprek gaande houdt over iets wat zij al genoemd heeft, maar toch kan zij er met een eenvoudig ja of nee op antwoorden. Monica kan gewoon „Nee” zeggen en weglopen, en denken dat je er geen echte belangstelling voor hebt om nog langer met haar te spreken.

Als je werkelijk de belangstelling van Monica wilt vasthouden, moet je haar aankijken en iets zeggen als: „Het hele land door? Wat trok hem dat te doen?” Op deze manier geef je Monica het teken dat je werkelijk wilt horen wat zij te zeggen heeft. Zij zal je vraag beantwoorden en *jou* er misschien een stellen, en dan heb je echt een gesprek aangeknoopt!

Zorg voor onderwerpen

Een derde punt in het ontwikkelen van conversatietalent is om altijd een onderwerp te hebben om over te spreken. Opmerkingen als „Hoe gaat het vandaag?” zijn te algemeen om meer dan een beleefde opening te zijn.

Na de opening is het meest voor de hand liggende onderwerp van gesprek de situatie van de andere persoon. Als je een oudere buurman tegenkomt op de vlooiemarkt, kun je hem vragen of hij daar weleens visspullen koopt.

Boeken en films zijn altijd onderwerpen die algemene belangstelling genieten. Het nieuws eveneens. Alles wat je hoort of ziet en waar je even bij stilstaat kan bij je onderwerpen van gesprek worden gevoegd.

Als je in een situatie denkt te komen waarin je bang bent dat het gesprek stopt, kun je vaak wat van de spanning verlichten door van te voren vijf of zes onderwerpen op te schrijven waarvan je denkt dat ze een interessant gesprek op zullen leveren. Je hoeft niet aan te komen met hele vellen uitgetypte vragen, of de ander te laten weten dat je een lijst hebt opgesteld, maar een beetje voorbereiding kan net genoeg zijn om onzekerheid weg te nemen en een levendige gedachtenwisseling te bevorderen.

Het ontwikkelen van je conversatietalent is een continu proces. Het zal zeker de moeite lonen, nu en in de toekomst, want je weet niet welke kansen allemaal op je weg zullen komen door met mensen te spreken. Houd vol, en als er dan eens een miljonair op je stoep staat of je een tv-ster tegenkomt in de supermarkt, zul je er klaar voor zijn! □

Kerkgangers

(Vervolg van pagina 2)

veel van de dingen die ons in de kerk zijn geleerd — hij zou, in de Bijbel, eenvoudig zien wat iedereen die er *oprecht* in kijkt, erin ziet staan.

Wat is er dan verkeerd? Als de hedendaagse „verlichte” geestelijkheid en haar theologische seminaries, waar jonge mensen tot geestelijke worden opgeleid, meer tijd besteden aan het trachten vast te stellen hoeveel van de Bijbel zij wensen te classificeren als mythe en hoe weinig als waarheid — als slechts 1 procent van de theologiestudenten, volgens een enquête, in een „wederkomst” van Christus gelooft, iets wat bij herhaling in de Bijbel wordt gezegd en bevestigd — als theologen en geestelijken de Bijbel „interpreteren” om hem precies het tegendeel te laten betekenen van wat er duidelijk staat, teneinde te kunnen beweren dat hij hun heidense leerstellingen ondersteunt — dan kunt u *weten* wat er verkeerd is.

Als u Jeremia 23 en Ezechiël 13 en 34 leest, profetieën van de *hedendaagse* toestand, en Christus' uitspraken in Mattheüs 24:4-5, 11, 24 over de valse predikers die de MEERDERHEID zouden misleiden, en de vele uitspraken in de Bijbel dat de gehele wereld misleid zou zijn, dan zult u het beginnen te begrijpen.

Inderdaad is het moeilijk voor iemand die is geboren, opgevoed en doordrenkt in het onderwijs, de godsdienst en de gewoonten van deze wereld, zich te realiseren dat dit niet Gods wereld is, maar die van Satan. Dat komt als een *schok!* Ik weet het. Ik heb dat zelf ervaren!

De Bijbel behoort nooit te worden geïnterpreteerd. Er wordt bedoeld wat er staat en er staat wat er wordt bedoeld. Opgevat zoals hij *is*, is hij *zinvol*.

Wees geen geestelijke lafaard. Kijk er *zelf* in. Hij staat vol verrassingen — vol WAARHEID — vol van de weg naar een positieve gemoedsrust, naar geluk, naar welvaart, overvloedig leven hier en nu, en naar behoud in een vreugdevol eeuwig leven — VOOR ALTIJD!

Gods wereld komt spoedig — de vredige, gelukkige wereld van morgen! □

Principes

(Vervolg van pagina 6)

len niet goed in staat om cholesterol via de stofwisseling te verwerken, en dit kan een factor zijn die bijdraagt tot sommige hartaandoeningen.

Daarom stelt dr. White: „Het is denkbaar dat wij medici over een paar jaar de burgers van Amerika het advies moeten geven dat Mozes 3000 jaar geleden op bevel van God aan de Israëlieten gaf.”

Als u meer informatie wilt hebben over dit onderwerp, kunt u ons gratis artikel *Is het vlees van alle diersoorten gezond voedsel?* bestellen. Hierin wordt de toepassing van deze voedingswetten onderzocht voor de huidige generatie.

De Bijbel versus geslachtsziekten

Geslachtsziekten behoren in de huidige Westerse wereld tot de besmettelijke ziekten die zich het snelst verbreiden. In Amerika loopt bijvoorbeeld iedere 15 seconden iemand een geslachtsziekte op. De ziekte herpes haalt de krantekoppen en is voor duizenden mensen een lijdensweg. Vooral homoseksuelen staan bloot aan het syndroom van de verminderde weerstand (AIDS).

De medische autoriteiten weten dat geslachtsziekten overgedragen worden door seksueel contact. Zolang vrije sex bestaat, zullen er geslachtsziekten zijn.

Maar de remedie tegen deze verschrikkelijke wereldwijde vloek is even eenvoudig als oud: „Vliedt de hoerij. Elke andere zonde, die een mens doet, gaat buiten zijn eigen lichaam om. Maar door hoerij bezondigt men zich aan zijn eigen lichaam” (1 Kor. 6:18).

Het feit dat geslachtsziekten steeds vaker optreden is een welsprekend bewijs van de noodzaak om deze ziekten te voorkomen. Duizenden jaren geleden vormden de bijbelse morele normen al een garantie tegen deze plaag die het leven van nog ongeboren generaties kan aantasten. Het voorkomen van deze ziekten is de enige veilige en betrouwbare remedie ertegen.

Toen God de mens schiep, zei Hij: „Daarom zal een man zijn vader en zijn moeder verlaten en zijn vrouw

aanhangen, en zij zullen tot één vlees zijn" (Gen. 2:24). Als dit fundamentele bijbelse principe voor een trouwe, heterosexuele, monogame relatie in deze tijd werd opgevolgd, zou dit het einde van de geslachtsziekten betekenen.

Quarantaine-wetten

In de 14e eeuw werd Azië door de zwarte pest getroffen, en de ziekte verbreidde zich naar Rusland, Perzië, Turkije, Noord-Afrika en Europa. Ongeveer een derde deel van de bevolking van Europa stierf in deze tragische jaren.

Onbarmhartig trok de pest iedere stad, ieder dorp en iedere uithoek binnen. Miljoenen verloren het leven aan de „grimmige maaier". Overal heersten paniek en verwarring. De dood was alomtegenwoordig. De tol was zo hoog dat de lichamen in grote kuilen werden geworpen, massagraven.

In die tijd leefde ook de Joodse geneesheer Balavignus en hij zag dat de zeer slechte hygiëne een belangrijke factor was bij het verspreiden van deze ziekte. Hij organiseerde een schoonmaakbeweging onder de Joden.

Het gevolg daarvan was dat de ratten de Joodse getto's verlieten en naar andere delen van de stad trokken. Hierdoor was het sterftcijfer onder de Joden slechts 5 procent van dat onder hun niet-Joodse burens.

De rest van de bevolking merkte het verschil al snel op, maar in plaats van dat zij de Joodse hygiënische maatregelen overnamen, begonnen zij de Joodse bevolking ervan te beschuldigen dat die de pest veroorzaakt had en de waterputten vergiftigde!

Een algemene slachting was het gevolg. Balavignus zelf, vervolgd en gemarteld, werd uiteindelijk gedwongen te verklaren dat hij en anderen voor de ziekte verantwoordelijk waren.

Melaatsheid was een andere ziekte die veel in het Europa van de Middeleeuwen voorkwam. In Engeland, Zweden, IJsland en Noorwegen nam het aantal gevallen van melaatsheid in de 15e en 16e eeuw verontrustend snel toe. Maar toen de autoriteiten tot isolatie van de melaatsen overgingen, werd de ziekte weer onder controle gebracht.

In Noorwegen werd er in 1856 een strenge nationale quarantaine ingesteld door de grote verbreiding van de melaatsheid. „Negentig jaar later konden de autoriteiten melden dat Noorwegen nog slechts vijf procent van het aantal melaatsen had van voor de isolatie. Uit Finland en Zweden, waar de isolatie van melaatsen ook werd doorgevoerd, bereiken ons eerdere gunstige rapporten", schrijft dr. Atkinson.

Waar kwamen deze quarantaine-wetten vandaan?

Dezelfde schrijver zegt ons: „Het is zeer eigenaardig dat een beschrijving van melaatsheid, zoals men die in het 13e hoofdstuk van Leviticus vindt, zolang vóór onze tijd kan zijn geschreven. Opgemerkt moet worden, dat een dergelijke nauwkeurige beschrijving van deze gevreesde ziekte, zoals die in de bijbelse verhalen voorkomt, in de volgende 1700 jaar in de literatuur van geen enkel land wordt gevonden."

Over de bijbelse wetten over melaatsheid zegt dr. Atkinson: „De gezondheidswetten die in Leviticus zijn opgeschreven, vormen de basis van iedere moderne kennis van hygiëne. Mozes beval dat melaatsen geïsoleerd moesten worden, dat huizen waarin besmette Joden hadden gewoond, geïnspecteerd moesten worden voor ze weer werden bewoond en dat personen die van een besmettelijke ziekte herstellende waren niet naar een andere plaats mochten vertrekken voordat zij waren onderzocht. De moderne quarantaine grijpt terug op deze hygiënische regels van het Oude Testament."

Ook Arturo Castiglioni zegt: „De wetten tegen melaatsheid in Leviticus 13 kunnen worden beschouwd als het eerste voorbeeld van sanitaire wetgeving."

Deze voorbeelden tonen de doeltreffendheid van de principes die God duizenden jaren geleden heeft gegeven.

De Bijbel is strict gesproken natuurlijk geen medisch handboek. Maar hij bevat wel vele gezondheidswetten die de mens pas na duizenden jaren opnieuw kon ontdekken.

Bestudeer deze wetten! Lees uw bijbel en pas de wetten van God die daarin worden geopenbaard toe. Deze wetten vormen de basis voor een gelukkig, gezond leven. □

Depressiviteit

(Vervolg van pagina 14)

maken door gevoelens van moedeloosheid op te wekken.

Satan, „de overste van de macht der lucht" (Ef. 2:2), kan naar onze geest ook negatieve gevoelens en stemmingen uitzenden als er geen omstandigheid of duidelijke reden is om neerslachtig te zijn. Deze gedachten kunnen op zeer subtiele wijze onze geest binnendringen. U kunt bijvoorbeeld gaan denken aan allerlei dingen die u niet heeft en die u graag zou willen hebben, maar u heeft er geen geld voor. Of dat uw persoonlijkheid of gezondheid niet zo dynamisch is als die van sommige van uw vrienden. Of dat u zich soms eenzaam voelt.

Zulke dingen beginnen uw gedachten in beslag te nemen. Al snel kunt u depressief worden zonder te weten waarom.

Wij kunnen ons voor dergelijke aanvallen beschermen door voortdurend op onze hoede te zijn voor zulke depressieve gedachten. En wanneer ze greep op ons dreigen te krijgen, moeten wij de tegenwerkende hulp van God zoeken (Jak. 4:7). God is degene die ons zal helpen om ze te beheersen (2 Kor. 10:4-5).

Wij moeten erop vertrouwen dat God ons in tijden van ontmoediging zal helpen. Daarvoor moeten wij van de macht van Gods heilige Geest gebruikmaken — de denkwijze, instelling en natuur van God zelf.

Wandelen met God

Laten wij eerlijk zijn, gewoonlijk worden wij depressief omdat wij ver van God zijn. Wij kunnen gemakkelijk door negatieve gedachten overvallen worden als God niet het middelpunt van ons leven is. Satan kan gemakkelijk met deze stemmingen zijn voordeel doen en ons zo beïnvloeden dat wij nog dieper in wanhoop wegzinken.

De remedie is natuurlijk om voortdurend met God te wandelen, vooral in perioden waarin wij stemmingen van depressiviteit en moedeloosheid voelen aankomen. Hoe dichter wij bij God staan, hoe meer wij de gezonde denkwijze van God ontwikkelen (2 Tim. 1:7).

Hoe kunnen wij met God wandelen? Hier zijn zeven krachtige manie-

ren om dicht bij God te blijven en depressiviteit en ontmoediging te overwinnen.

• *Bid iedere dag.* Bidden is van essentieel belang. Zonder gebed wordt onze gemoedsgesteldheid door de wereld om ons heen gemakkelijk aangetast. Wij *kunnen* de wereld en haar stemmingen echter overwinnen (Joh. 16:33) door iedere dag het stabiliserende, versterkende middel van gebed te gebruiken.

• *Besef dat God aanwezig is.* God is alomtegenwoordig en zich voortdurend bewust van wat er in ons leven gebeurt (Ps. 139:7; Hebr. 4:13). Er gebeurt niets waar God niet van weet. Christus besefte dit (Matth. 10:24-30), en dat moeten wij ook.

Gedurende perioden van depressiviteit zijn wij geneigd ons van God afgesneden of volkomen alleen te voelen. Maar wij kunnen en moeten altijd de hulp van God zoeken (1 Thess. 5:17).

gen en toch overwonnen. De Bijbel toont de immensheid van het meesterplan dat God met liefde voor het gehele universum heeft ontworpen.

Hoe meer een christen in dit boek leest, hoe meer hij zich de denkwijze van God zal eigen maken. Wij moeten de Bijbel tot de basis van ons gedrag maken en de basis van de gezonde, verheffende gedachten die wanhoop verdrijven.

• *Volg de levenswijze van geven.* Depressiviteit begint vaak wanneer onze geest in beslag wordt genomen door gedachten aan onze eigen problemen, angsten en zorgen in plaats van door gedachten aan God.

Spoedig verliezen wij het juiste perspectief en onze eigen kleine wereld begint ons te overmeesteren. Dit mogen wij niet laten gebeuren.

Een uitstekende manier om te voorkomen dat wij medelijden met onszelf krijgen, is door het volgen van de levenswijze van *geven*. Wij moeten

te worden, geven wij onszelf tijd om eraan te denken hoeveel beter wij eraan toe zouden moeten zijn.

Iedere dag is een kans om te groeien, dienen en produceren. Ziet u het leven als iets wat u moet ondergaan, of neemt u het initiatief en probeert u zoveel mogelijk te bereiken door anderen en het Werk van God te dienen? Het antwoord op deze vraag is bepalend voor de wijze waarop God over u oordeelt (2 Kor. 5:10).

Iedere dag heeft u de kans om een goede invloed uit te oefenen, hetzij op uw werk, thuis, bij uw familie, bij uw vrienden of elders. Er is veel wat u kunt doen in uw eigen, individuele invloedssfeer.

• *Wat er ook gebeurt, houd vast aan God.* Het leven van een christen is niet gemakkelijk. Iedereen die door God wordt geroepen, kan moeilijkheden verwachten (Hand. 14:22). Soms kunnen deze moeilijkheden en problemen ons overmeesteren. Wanneer dit gebeurt, moeten wij vasthouden aan God en niet verslappen, hoe slecht het ook mag gaan.

Ondanks zijn vele problemen vertrouwde de apostel Paulus op God en liet hij niet toe dat hij depressief werd. Hij zei tegen de Korinthiërs:

„In alles zijn wij in de druk, doch niet in het nauw; om raad verlegen, doch niet radeloos; vervolgd, doch niet verlaten; ter aarde geworpen, doch niet verloren . . . Daarom verliezen wij de moed niet, maar al vervalt ook onze uiterlijke mens, nochtans wordt de innerlijke van dag tot dag vernieuwd” (2 Kor. 4:8-9, 16).

Paulus had talloze redenen om moedeloos te worden. Zijn brieven en het boek Handelingen verhalen van vele hachelijke situaties waarin hij terecht kwam (2 Kor. 6:8-10; 11:23-33). Toch liet hij zich niet door de omstandigheden ontmoedigen!

„Ik heb geleerd met de omstandigheden, waarin ik verkeer, genoegen te nemen. Ik weet wat armoede is en ik weet wat overvloed is. In elk opzicht en in alle dingen ben ik ingewijd, zowel in verzadigd worden als in honger lijden, zowel in overvloed als in gebrek. Ik vermag alle dingen in Hem, die mij kracht geeft” (Filipp. 4:11-13).

Zolang wij ons aan God vasthouden, zal Hij ons niet verlaten (2 Tim. 3:11-12). Hij belooft dat Hij ons zal verlossen (Ps. 34:20). □

Iedere dag is een kans om te groeien, dienen en produceren. Ziet u het leven als iets wat u moet ondergaan, of neemt u het initiatief en probeert u zoveel mogelijk te bereiken door anderen en het Werk van God te dienen?

• *Volg de leiding van de heilige Geest.* David was een man naar Gods hart (Hand. 13:22). Hij zocht God onmiddellijk als hij door situaties in zijn leven overmand dreigde te worden. Hij „haastte zich” als het erom ging om God te gehoorzamen (Ps. 119:60).

Als wij door God worden geleid, zullen wij ertoe worden aangezet Hem te zoeken. Hoe doeltreffender wij de gewoonte kunnen ontwikkelen om onmiddellijk te reageren op de invloed van Gods Geest, hoe sneller onze geest de gedachten van God zal aannemen ter vervanging van gedachten van moedeloosheid en wanhoop.

• *Bestudeer de Bijbel iedere dag.* De Bijbel bevat vele bemoedigende voorbeelden van geloof van mensen die zich tegenover welhaast onoverkomelijke moeilijkheden gesteld za-

altijd zoeken naar mogelijkheden om anderen te helpen, maar in het bijzonder in tijden dat wij ons in ongezonde mate met onszelf bezighouden (Joh. 15:13). Het kan een kwestie zijn van zieken bezoeken of iemand opbeuren die in de put zit. Het kan zijn door een bemoedigende brief te schrijven.

Het is een kwestie van anderen geluk geven. Het is erg moeilijk om zich ontmoedigd te voelen als men deze dingen doet. Geven is een natuurlijke, onaantastbare wet die geluk brengt aan de gever. De sleutel is om uw aandacht op iets of iemand anders te richten dan uzelf.

• *Laat iedere dag tellen.* Paulus zegt dat wij de tijd moeten uitbuiten (Ef. 5:16; Kol. 4:5).

Als wij onszelf toestaan in onze benadering van het leven lethargisch