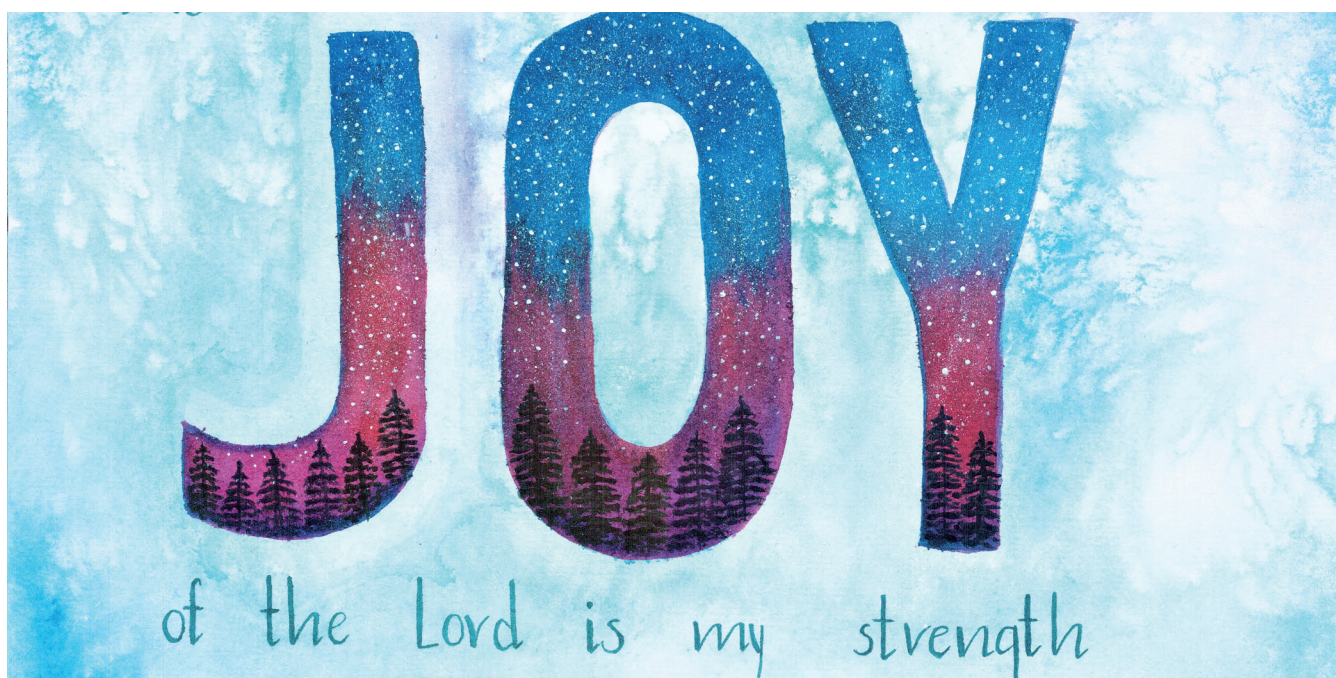


Promise

Bijbels denken over gezondheid 35ste jaargang oktober 2019



Verblijd u! Gezond leven Onze tijdgeest
God van liefde en geweld? Ontspanning



Verblijd u te allen tijde!

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding
- 2 Ook christenen
- 3 Oorzaak van de problemen
- 4 Gods bedoeling
- 5 Belang van vreugde
- 6 Gods oproep
- 7 God verblijdt Zich in ons
- 8 Praktische punten
- 9 Lofprijzen en aanbidding
- 10 Zicht op de eeuwige heerlijkheid
- 11 Ten slotte

1 Inleiding

Mensen zoeken naar geluk en blijdschap. Maar wat is blijdschap? Er zijn verschillende soorten blijdschap te onderscheiden, bijvoorbeeld oppervlakkige luidruchtige lol, het ervaren van een veelal kortstondige kick, uitbundige vreugde bij een doelpunt tijdens een sportwedstrijd, het horen van een mooi bericht (geboorte, behalen van een examen, etc.) of een diepe stille vreugde (en vrede). Ook kunnen we denken aan blijdschap door het horen van het evangelie, blijdschap bij de doop en blijdschap bij de doop in (vervulling met) de Heilige Geest.

Genotzucht

Onze huidige westerse maatschappij is veelal gericht op ongebreideld genotsgeluk via vooral materiële zaken. Als de omstandigheden goed zijn is men blij, maar dan is men wel afhankelijk van die omstandigheden, dus van de externe situatie, en die heeft men niet altijd zelf in de

hand. Immers elk mens wordt vroeger of later geconfronteerd met allerlei vormen van narigheid, ellende en verdriet. Niet alleen veraf als je de beelden van het NOS-journaal ziet met situaties van oorlog, rellen, rampen, etc., maar ook in eigen land en zelfs in eigen directe omgeving.

Ellende en verdriet in de wereld

Te denken is aan criminaliteit, werkloosheid, ziekte, ruzies, depressiviteit, (zelf)moord, en ook aan persoonlijke probleemsituaties i.v.m. bijvoorbeeld afwijzing, teleurstellingen (ook in jezelf), tegenslagen, etc.. Vele mensen gaan eronder gebukt en de wachtkamers van hulpverleners zoals bijvoorbeeld psychiaters zitten vol mensen die dringend geestelijke hulp nodig hebben.

En er zijn wachtlijsten van mensen die tijdelijk moeten worden opgenomen in een instelling om tot rust en tot zichzelf te komen teneinde het leven weer aan te kunnen. Eigenlijk is het wel vreemd als we zeggen dat het kennelijk een opgave of een kunst is het leven 'aan te kunnen'. Want als we kijken naar Gods bedoeling met ons leven, dan zou het één groot feest mogen en kunnen zijn.

2 Ook christenen

Ook al is het een groot voorrecht om christen te zijn, toch kunnen 'zelfs' christenen in het leven moeite ervaren. Ook zij kunnen gebukt gaan onder zorgen en

problemen, en kennen soms perioden van droefheid, bedruktheid, neerslachtigheid en zelfs depressiviteit. Denk ook aan de kerkelijke verdeeldheid en verschillen van inzicht over diverse onderwerpen. Ook kunnen door ondervonden onrecht bitterheid en haat op de loer liggen.

Weerstand tegen geloof

Daarbij kan soms nog de aanvechting van het geloof komen, zeker in deze tijd waarin het christelijk geloof soms belachelijk wordt gemaakt. En als we kijken naar landen waar het evangelie niet verkondigd mag worden, zien we dat er zelfs sprake is van vervolging.

De vraag is dan voor ons als christenen wat wij doen met diverse Bijbelteksten die ons oproepen ons te verblijden. Denk aan bijvoorbeeld "De vreugde van de Heer is uw kracht" (Neh. 8:10b) en "Verblijdt u in de Heer te allen tijde" (Fil. 4:4), dus altijd.

Blij ondanks omstandigheden

Het is goed om te beseffen dat op het moment dat Paulus deze woorden schreef, hij in de gevangenis zat. De apostel gaf dus zelf het consequente voorbeeld (Fil. 2:17; 4:1 en 10). Maar het is toch wel denkbaar of te begrijpen dat iemand zegt: "Ja, dat klinkt mooi, maar zo voel ik het echt niet en ik kan er niks mee". Zo'n tekst zal niet altijd in dank worden aanvaard of zelfs iemand boos maken als je zo'n tekst noemt.

3 Oorzaak van de problemen

Wij mensen hebben te maken met de gebrokenheid van de schepping als gevolg van de zondeval, die in het Bijbelboek Genesis beschreven is. God had alles zeer goed en de mens naar Zijn beeld en gelijkis geschapen (Gen. 1:27).

Adam en Eva waren echter ongehoorzaam aan het gebod van God om niet van de boom van kennis van goed en kwaad te eten (Gen. 2:17), omdat ze - geïnspireerd door de verleidelijke leugen van satan - meenden verstandig te worden (Gen. 3:6) en als God te kunnen zijn (Gen. 3:5) en onafhankelijk van God te kunnen leven.

Uiteraard moeten we eerlijk zijn en erkennen dat wanneer je het moeilijk hebt, het niet zo eenvoudig is om deze teksten 'zomaar' toe te passen. Het is soms een geestelijke strijd. Maar dan mogen we bedenken dat het de duivel is die vreugde haat en het niet kan verdragen, en dat hij het is die ons wil doen verzetten tegen het ons vastklampen aan, dus toepassen van die tekst. Overigens moet erop gewezen worden dat de blijdschap in de Heer niet is bedoeld om ons aan onze verantwoordelijkheden in deze wereld te onttrekken.

Identiteit in Christus

Tim Keller (5) noemt als kern van de zonde de weigering je diepste identiteit te vinden in de relatie met God en de dienst aan God, m.a.w.: proberen je identiteit te verkrijgen los van God. Een identiteit die niet geworteld is in God, veroorzaakt onvermijdelijk diverse vormen van verslaving, want een leven dat niet God als middelpunt heeft, veroorzaakt leegte, en dan gaan we wanhopig op zoek naar een andere invulling of vervulling, en denken we daarin geluk en blijdschap te vinden.

Zolang we onze hartverlangens (stoutste dromen) niet bereikt hebben, ervaren we frustratie.

Surrogaatgeluk

Maar ook als we ze wél bereikt hebben, blijkt het nog steeds een leegte te geven, en blijkt het ware geluk en de ware blijdschap daarin niet te vinden te zijn. Datgene waarvan wij dachten dat het ons gelukkig zou maken en blijdschap zou geven, blijkt zelfs een desillusie! En dan gaan we op zoek naar weer een andere kick (surrogaatgeluk), totdat onze ziel rust vindt in God en Hem alleen.

Augustinus zei: "Onrustig is het hart totdat het rust vindt in U". En ook blijdschap, want juist het leven in afhankelijk van en in relatie met God geeft vreugde. Dat zullen we hieronder verder toelichten.

4 Gods bedoeling

Omdat God ons voor het beleven van vreugde geschapen heeft, is ons menszijn onlosmakelijk verbonden met een verlangen naar vreugde. Vreugde is het kenmerk van waarachtige leven, ook van het eeuwige leven. Het begint met het grote voorrecht om God te mogen leren kennen.

Het grote en eerste gebod luidt: "Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand" (Luk. 10:27). We zijn geschapen om Hem te kennen en Hem lief te hebben en aan Hem onze vreugde en aanbidding te schenken in geest en in waarheid. Hij moet onze grootst mogelijke vreugde zijn.

Geschapen om te delen in vreugde

Tim Keller (5) brengt het heel mooi onder woorden: "God heeft ons niet geschapen om de kosmische eindeloze vreugde van wederzijdse liefde en verheerlijking te ontvangen, maar om die te delen. De diepste werkelijkheid is een gemeenschap van personen die elkaar kennen en elkaar van harte liefhebben". God heeft ons geschapen om in toenemende mate te delen in de blijdschap en vreugde die Hij in Zichzelf heeft.

Eeuwige vreugde

Ware blijdschap ontstaat dus niet als wij onszelf in het centrum plaatsten en wij alles om onze verlangens en behoeften heen laten draaien. Zelfgerichtheid maakt ons uiteindelijk alleen maar ellendig. We zijn geschapen voor wederzijdse zelfovergave, liefde die op de ander gericht is.

Als we God in het centrum van ons leven plaatsen (net zoals Hij ons in het centrum van Zijn leven plaatst) en als we Hem dienen - niet uit eigen belang maar alleen maar om Wie Hij is, om Zijn schoonheid en glorie - delen we in de vreugde en liefde waarin Hij Zelf leeft. Deze vreugde zal eeuwig doorgaan en in onvoorstelbare mate toenemen (1 Kor. 2:7-10).

Vreugde met onze naaste(n)

Vreugde heeft niet alleen te maken met onze relatie met God en Jezus, maar ook met onze medemens(en). James Wilder wijst daar steeds op in zijn boeken. We mogen, net als alle mensen, genieten van het samenzijn met anderen. En dat wordt versterkt als je ziet en ervaart dat de ander het ook fijn vindt. Als vrienden elkaar ontmoeten, zien we het gezicht van de ander oplichten. Het ultieme geluk is te genieten van de ander en de ander te



zien genieten en gelukkig te zien (8). Door relaties zijn we niet alleen. Gedeelde smart is halve smart, maar gedeelde vreugde is dubbele vreugde! Heel mooi is het als je in een gesprek elkaar ten diepste begrijpt en door de Heilige Geest een soort 'klik', herkenning en eenwording ervaart.

5 Belang van vreugde

God heeft ons voor vreugde geschapen omdat Hij het belang van vreugde kent. Dat blijkt al als we kijken naar de gevolgen van het ontbreken van vreugde. Gebrek aan vreugde en vreugdevolle relaties kunnen leiden tot negatieve effecten zoals passiviteit, eenzaamheid, depressie, narcisme, verslaving, conflicten, agressie, misdaad, etc..

Vreugde beschermt

Vreugde is dus heel essentieel voor ons leven. Vreugde is zo belangrijk omdat vreugde ook de bron is van geestelijke kracht! Vreugde beschermt ons in tijden van tegenslag, ziekte, lijden, verlies en teleurstellingen. Het is een buffer tegen depressie, trauma's en een gevoel van hopeloosheid, en helpt bij herstel. Immers een vrolijk, blijmoedig hart (geest) bevordert de genezing (Spr. 17:22a). Lachen is gezond, "Een lachend gezicht verblijdt het hart" (Spr. 15:30). James Wilder schrijft: "Vreugde leidt tot veiligheid, vriendschappen, duurzaamheid, en creativiteit die ons in staat stellen op een efficiëntere manier mogelijk te maken wat belangrijk is, en het is goed voor onze geestelijke ontwikkeling" (8,9).

Jezus vreugde' in ons

Daarom zag Jezus vreugde als een belangrijk onderdeel van Zijn onderwijs en een centraal kenmerk van gebed. "Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven en uw blijdschap volkomen zal worden" (Joh. 15:11) en "Nu kom Ik naar u toe, en Ik zeg dit terwijl Ik nog in de wereld ben, opdat zij vervuld worden van Mijn vreugde" (Joh. 17:13 - NBV) (9).

6 Gods oproep

Omdat God het zo belangrijk vindt dat wij genieten (ook van Zijn prachtige schepping) en blij zijn, geeft de Bijbel aan dat het mogelijk is om ook in moeilijke omstandigheden blij en dankbaar te zijn. Het gaat dan niet altijd om een uitbundige blijdschap als gevolg van externe omstandigheden, maar om een stille, diepe blijdschap en vrede door de Heilige Geest, dus van binnen uit. En ook is het mogelijk, en zelfs Gods bedoeling, dat we in de geest een onuitsprekelijke blijdschap kunnen ervaren, die een voorproefje is van de hemelse eeuwige heerlijkheid waarover Petrus spreekt in 1 Petr. 1:8 "Hem hebt

De Bijbel bevat vele teksten over blijdschap en vreugde. We noemen hier enkele voorbeelden van een oproep tot vreugde:

- Ps. 40:16 - Laten in U jubelen en zich verheugen allen die U zoeken; laten wie Uw heil liefhebben, steeds weer zeggen: De HERE is groot!
- Ps. 97:12 - U rechtvaardigen, verheugt u in de HERE en looft Zijn heilige naam.
- Ps. 100:2 - Dient de HERE met vreugde, komt voor Zijn aangezicht met gejubel.
- Luc. 6:23a - Verblijdt u te dien dage en springt op van vreugde, want, zie, uw loon is groot in de hemel.
- Fil. 4:4 - Verblijdt u in de Here te allen tijde! Nogmaals zal ik zeggen: Verblijdt u!
- 1 Petr. 4:13 - Integendeel, verblijdt u naarmate u deel hebt aan het lijden van Christus, opdat ook u zich met vreugde zult mogen verblijden bij de openbaring van Zijn heerlijkheid.

Er zijn ook vele teksten met beloften over blijdschap.

Een paar voorbeelden:

- Ps. 5:11 - Maar verheugen zullen zich allen die bij U schuilen, altijd zullen zij jubelen, omdat U hen beschermt, en in U zullen juichen wie Uw naam liefhebben.
- Jes. 35:10 - de vrijgekochten des HEREN zullen wederkeren en met gejubel in Sion komen; eeuwige vreugde zal op hun hoofd zijn, blijdschap en vreugde zullen zij verkrijgen.
- Joh. 15:11 - Deze dingen (blijven in de liefde van Jezus door Hem te gehoorzamen) heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven en uw blijdschap volkomen zal worden.
- Joh. 16:24b - Bidt in Mijn naam en u zult ontvangen, dan zal uw vreugde volmaakt zijn.

Het gaat er om deze teksten niet alleen te lezen, maar ze te 'eten', ze tot ons te nemen en ons ermee één te maken. En juist door die vreugd ervaren we kracht om te doen wat we behoren te doen.

u lief, zonder Hem gezien te hebben; in Hem gelooft u, zonder Hem thans te zien, en u verheugt u met een onuitsprekelijke en verheerlijkte vreugde".

7 God verblijdt Zich in ons

Niet alleen mogen wij ons in de Heer verblijden, de Heer verblijdt Zich ook in ons. Twee teksten over Gods vreugde: "De HERE, uw God, is in uw midden, een held, die verlost. Hij zal Zich over u met vreugde verblijden; Hij zal zwijgen in Zijn

liefde; Hij zal over u juichen met gejubel" (Zef. 3:17) en "Groter blijdschap ken Ik niet, dan dat Ik hoor, dat Mijn kinderen in de waarheid wandelen" (3 Joh. 1:4).

I delight in you

In het lied 'I delight in you' zingt de Engelse gospelzanger John Nuttall profetisch over hoe God tegen Zijn kinderen zegt: "My love for you will flow eternally, I love you as a father loves a son. Receive it like a child. And do not forsake My love", etc.. God is allereerst zo blij dat wij het door Hem gegeven offer van Zijn Zoon in geloof hebben aanvaard, Zijn Zoon Jezus waarvan Hij zei:

"Deze is Mijn Zoon, de geliefde, in Wie Ik Mijn welbehagen heb (Matt. 3:17 en Mark. 1:11). Dat is het begin van waaruit wij mogen gaan leven! En ook wij mogen weten dat als we naar Gods wil leven, Hij ook in ons welbehagen heeft. En ook dát geeft blijdschap en kracht om ons naar vreugde uit te strekken als we ons in moeilijke situaties of stemmingen bevinden.

Gods liefde de bron van vreugde

God is liefde en de bron van volmaakte vreugde. Hij is het meest vreugdevolle wezen Die bestaat. Zijn blijdschap is overvloedig en Hij wil die delen met de mens. En Gods vreugde is de bron van onze (eeuwige) vreugde. Verblijdt je in Hem! Als we de blijdschap van God leren kennen en gaan ervaren, zijn we echt gelukkig en worden we er betere mensen van, die tot zegen van anderen zullen zijn.

We kunnen dan werkelijk het beeld van de Vader en van Jezus zijn (6). Als we bedenken dat God wil dat wij blij zijn, want dat gunt Hij ons, dan geeft dat dankbaarheid en blijdschap. We mogen onze hemelse Vader danken dat Hij ons, als wij erom bidden, wil vervullen en overspoelen met de blijdschap van Zijn Heilige Geest zodat ons leven een getuigenis kan zijn naar anderen.

8 Praktische punten

Als we ons in een moeilijke situatie bevinden of als we ons beroerd voelen, moeten we niet klagen en de vraag stellen "Waarom moet mij dit nu overkomen", want daardoor zullen we niet op de oplossing gericht zijn. Beter is te bedenken, ook al is dat een oefening, wat je in die vervelende situatie kan leren.

Dus waartoe kan God het gebruiken? Voor mijzelf is het een zware opgave als ik ergens (te) lang moet wachten. Dan moet ik leren denken aan bijv. Rom. 8:28 - "Wij weten nu, dat God alle dingen doet medewerken ten goede voor



hen, die God liefhebben” en “Mijn tijden zijn in Gods hand” (Ps. 31:15a).

De vraag is ook waarop je je richt. Het gaat om een keuze. Richt je je op de situatie en het gevoel, die uiteraard reëel zijn en niet ontkend moeten worden, óf op de bron van vreugde, namelijk de Heer Zelf? Bedenk de dingen die boven zijn, waar Christus is (Kol. 3:1 en 2).

Het gaat erom steeds gericht te zijn op God en Jezus, en ons te verblijden, ook in moeilijke omstandigheden. Als we bedenken dat God voor onze redding Zijn Zoon gezonden heeft, mogen we dankbaar zijn en dat kan ons al vervullen met vreugde. Het Griekse woord ‘charis’ betekent: gunst, genade die vreugde en dankbaarheid teweegbrengt.

Focussen op eeuwigheidswaarde

Anders gezegd, we moeten focussen op wat echt telt, namelijk wat eeuwigheidswaarde heeft. Kijk naar de eeuwigheidswaarde heeft. Kijk naar de eeuwigheidswaarde heeft. “Want de lichte last der verdrukking van een ogenblik bewerkt voor ons een alles verre te boven gaand eeuwig gewicht van heerlijkheid, daar wij niet zien op het zichtbare, maar op het onzichtbare; want het zichtbare is tijdelijk, maar het onzichtbare is eeuwig” (2 Kor. 4:17 en 18).

Het is dus van belang om vanuit situaties van angst, boosheid, schaamte en wanhoop terug te keren naar vreugde door je

te richten op de waarheid van het Woord van God en het in geloof toe te passen. Dat is geestelijke volwassenheid. Dus niet in paniek raken of je totaal verworpen voelen. Belangrijk is het om te kunnen relativeren, aldus James Wilder (8). Naarmate die weg meer wordt gelopen, meer geoefend is, wordt hij meer en gemakkelijker begaanbaar.

God prijzen in problemen

Veel gelovigen denken dat het onverantwoord of huichelachtig is om God te prijzen als ze problemen hebben. Maar het is nu juist de geestelijke strijd dat we ons door geloof verbinden aan Gods Woord, en niet leven uit gevoel. Uiteraard mogen en moeten we nadenken over en bidden voor een mogelijke oplossing van

een probleemsituatie. Maar het gaat erom of we de situatie centraal stellen of God. En God kan de oplossing geven.

Vreugde door een rein leven

Vreugde kan je niet zelf ‘maken’ door jezelf op te fokken, maar door sterk te worden in Hem. Dat kan door Jezus te volgen, Zijn woorden te bewaren, dus toe te passen onder leiding van de Heilige Geest, en zo een heilig en rein leven te leiden (Rom. 12:1; 1 Petr. 1:16), dat vrucht draagt, namelijk blijdschap, een vrucht van de Heilige Geest (Gal. 5:22). Innerlijke blijdschap is dus niet een toevalstreffer of een mazzel, maar het gevolg van de keuze om een relatie met de Heer te ontwikkelen waardoor het geloof groeit en de gelovige een meer volwassen





christen wordt. Door meer ruimte voor de Heilige Geest komt er meer blijdschap in de Heer waardoor er meer bescherming is tegen probleemsituaties en gedeprimeerdheid. Als we in de Heer geworteld zijn, zijn we beter bestand tegen tegenslagen en moeilijke omstandigheden. Denk aan een boom die ondanks hitte en droogte niet bezwijkt omdat hij geworteld is in het grondwater (Ps. 1:1-3).

God is met ons

Ten slotte mogen we bedenken dat God blij is met ons, zeker als we naar Hem toe komen. "Laat het licht van uw gelaat over ons schijnen, in U vindt mijn hart meer vreugde" (Ps. 4:7-8). "U maakt mij het pad des levens bekend; overvloed van vreugde is bij Uw aangezicht, liefelijkheid is in Uw rechterhand, voor eeuwig" (Ps.16:11). Deze tekstgedeelten spreken van de enorme levensvreugde die het brengt als we ons leren verheugen in Gods aanwezigheid. Het geeft ons energie (2).

9 Lofprijs en aanbidding

Een belangrijk wapen - zo niet het wapen - tegen moeilijke omstandigheden en depressie is 'lofprijs en aanbidding' omdat we ons dan niet richten op onze omstandigheden en eigen onvolkomenheid maar op God Zelf, op de grootheid en liefde

van de volmaakte Heer. Hij is het ware voorwerp van aanbidding. Het gaat erom ervoor te kiezen je denken te veranderen en in overeenstemming te brengen met de heerlijke en bevrijdende waarheid van God. Het met het lichaam uitdrukking geven van de lofprijs (bijvoorbeeld door dans) of van de aanbidding (bijvoorbeeld door knielen) kan leiden tot versterking van de lofprijs en de aanbidding en soms ook tot een bepaalde geestelijke doorbraak.

Habakuk 3:17-18

Als wij Hem prijzen en ons in Hem verheugen, dan mogen wij weten dat ook Hij Zich in ons verheugt. Zijn gebod om ons altijd in Hem te verheugen, is een uiting van Zijn verlangen dat wij altijd blij zijn (ook ondanks soms moeilijke omstandigheden). Denk aan Habakuk 3: 17 en 18 – "Al zou de vijgenboom niet bloeien, en er geen opbrengst aan de wijnstokken zijn, de vrucht van de olijfbom teleurstellen; al zouden de akkers geen spijs opleveren, de schapen uit de kooi verdreven zijn en er geen runderen in de stallen zijn, nochtans zal ik juichen in de HERE, jubelen in de God van mijn heil".

Lofprijs vanuit geloof

God prijzen en je in Hem verheugen horen bij elkaar. Zie bijv. Ps. 9:2 en 3: « In U wil ik mij verheugen en juichen, Uw naam psalmzingen, o Allerhoogste". "Wie lof offert, eert Mij, en baant de weg, dat Ik hem Gods heil doe zien" (Ps. 50:23). Het vraagt wel geloof, vooral als de omstandigheden moeilijk zijn. Lofprijzen is een bewuste keuze, desnoods tegen je gevoel en beroerde omstandigheden in. Het gaat erom dat we willen bedenken dat Gods goedheid, trouw en liefde toch een grotere realiteit zijn dan de omstandigheden of problemen waarmee we te maken hebben.

Lofprijs vanuit verering

Juist onze keuze om in te stemmen met Gods visie op onze problemen en situatie is het lofoffer (het kost je wat!) dat God behaagt en de kracht geeft om je houding en/of de situatie te veranderen. Het is overigens van belang om erop te letten God niet te prijzen teneinde iets van Hem te ontvangen, maar om Hem te eren om Wie Hij is, en dan pas ontvang je.

En dat is de heerlijke aanwezigheid van God Zelf door de Heilige Geest! En dát geeft ware blijdschap. De psalmist zegt uitbundig: "De HEER wil ik prijzen, elk uur van de dag, mijn mond is altijd vol van Zijn lof. Laat mijn leven een loflied zijn voor de HEER, de nederigen zullen het met vreugde horen" (Ps. 34: 1,2 - NBV).

10 Zicht op de eeuwige heerlijkheid

"Laat ons oog daarbij alleen gericht zijn op Jezus, de leidsman en voleinder van het geloof, die, om de vreugde, welke voor Hem lag, het kruis op Zich genomen heeft, de schande niet achtende, en gezeten is aan de rechterzijde van de troon van God" (Hebr. 12:2). Jezus zag op de heerlijke toekomst en putte er kracht uit tijdens Zijn lijdensweg naar en op Golgotha. Ook wij mogen het vooruitzicht van de eeuwige vreugde die alle verstand te boven gaat (Fil. 4:7) in geloof naar ons toe halen. Niet met het idee van 'het zal misschien wel zo zijn', maar van absolute zekerheid waarin je wordt geleid door de Heilige Geest als we ons leven aan Jezus hebben toegewijd en Hem volgen.

Aanbidding geeft vreugde

Wij groeien dan a.h.w. de eeuwige gelukzaligheid binnen. En dan beseffen we des te meer wat een buitengewoon voorrecht het is om christen (een kind van God) te zijn en Jezus Christus als je Verlosser te kennen en te weten waarvoor je leeft. Dan ga je ook meer beseffen hoe rampzalig het is als mensen die rijkdom nog

niet kennen en ga je ernaar verlangen het evangelie van Jezus aan anderen te vertellen.

Geschapen voor de eeuwigheid

Dus laten we bedenken dat we niet alleen maar gericht zijn op ons behoud in eeuwigheid, maar dat het ook gaat om een manier van leven hier op aarde dat doorloopt tot in de eeuwigheid. Immers er is hier op deze in nood verkerende aarde genoeg werk te verrichten. Maar uiteindelijk zijn wij geschapen voor de hoogste bestemming, een eeuwig leven in tegenwoordigheid van God, en Hem te aanbidden. Dat geeft de grootse vreugde.

11 Ten slotte

We hebben in dit artikel over gesproken blijdschap in de Heer. God roept ons op om ons in Hem te verblijden. Die blijdschap is echter niet bedoeld om je aan problemen te onttrekken of die te ontkennen, maar om ons te helpen bestand te zijn tegen bijv. depressie en moedeloosheid en niet onder die problemen te bezwijken. Juist vanuit die vreugde kunnen we kracht putten om de problemen aan te kunnen en zelfs op te lossen, dus aan te pakken en niet bij de pakken neer te zitten.

Een misverstand is dat blijdschap de enige legitieme emotie voor christenen zou mogen zijn. Immers we mogen in tijden van verlies van een dierbare de tijd nemen voor een proces van rouwverwerking. En er is wel degelijk ook plaats voor bijvoorbeeld verbolgenheid over het kwaad. Immers Gods hart huilt om de nood in deze wereld en Hij verlangt

er intens naar dat wij als Zijn kinderen meewerken aan de komst van Zijn Koninkrijk waar vrede, gerechtigheid en blijdschap zullen zijn.

Basis van onze vreugde

Het fundament van onze blijdschap is dat God van ons houdt en voor onze redding Zijn Zoon Jezus Christus heeft gegeven. Door persoonlijk geloof in het offer van Jezus Christus zijn wij verlost van zondesuld en door God rechtvaardig verklaard. We mogen de Heilige Geest ontvangen die ons leidt op de weg naar geestelijke volwassenheid. Door rein en heilig te leven worden we genezen van de verwondingen door de zonde en hersteld in onze identiteit, die door de zonde was beschadigd.

Vreugdevolle identiteit

Onze ware identiteit vinden we in onze relatie met Jezus Christus door de Heilige Geest. In die identiteit vinden we het doel van ons leven, zoals God het van oorsprong bedoeld heeft. Dan komen we tot onze (eeuwige) bestemming waarin volmaakte blijdschap zal worden beleefd. Woorden schieten tekort om de heerlijkheid en onvertroffenheid daarvan te beschrijven.

Dat eeuwige leven vol van verrukkelijke en verheerlijkte vreugde is zo groots en waardevol dat we er alles voor over zouden moeten hebben om dat in ontspannen vertrouwen op God na te jagen. En het zal ons met meer passie ertoe aanzetten om van die heerlijke toekomst te vertellen aan hen die Jezus nog niet kennen. Dan zal er

in de hemel vreugde zijn over elk mens die zich bekeert (Luc. 15:7).

Piet Guijt

Augustus 2019



Literatuur

1. Magdalena, Met vreugde vrouw zijn. Bron: <https://lerenvanjezus.blogspot.com/2013/06/met-vreugde-vrouw-zijn.html>
2. Gerard Feller, Vreugdevolle identiteit in het aangezicht van God. Bron: <https://stichting-promise.nl/pastorale-onderwerpen/vreugdevolle-identiteit-in-het-aangezicht-van-god.htm>
3. Bill Johnson, Sterk jezelf in de Heer. In: Mattheus van der Steen, Geef nooit maar dan ook nooit op (hfdst. 4). Uitgeverij Dunamis
4. Tim Keller, Bevrijd van jezelf. De weg naar echte (christelijke) blijdschap. Uitgeverij van Wijnen, Franeker, 2018 (vijfde druk)
5. Tim Keller, In alle redelijkheid. Christelijk geloof voor welwillende sceptici, Uitgeverij van Wijnen, Franeker, 2017 (dertiende druk)
6. Martin Penning, Gods vreugde is onze bron van vreugde. Bron: Zoeklicht 95, nr. 1.
7. Bijzondere blijdschap. Alive Kerk, 10 juli 2019. Bron: <https://www.youtube.com/watch?v=FnetHH0GPLC>
8. E. James Wilder, Met vreugde man zijn. Groeien naar volwassenheid. Archippus Boeken, Enschede, 2007. Zie ook Emotionele synchronisatie. Hoe kun je onder alle omstandigheden jezelf zijn? In: Promise Magazine, juli 2007
9. E. James Wilder, Vreugde verandert alles. In Promise Magazine, juli 2014. Bron: <https://stichting-promise.nl/jim-wilder/vreugde-verandert-alles.htm>
10. E. James Wilder, Onze vreugdevolle dromen. In Promise Magazine, jan. 2015. Bron: <https://stichting-promise.nl/jim-wilder/onze-vreugdevolle-dromen.htm>
11. 47 Bijbelteksten over vreugde. Bron: <https://dailyverses.net/nl/vreugde>

Enkele Bijbelteksten over blijdschap

- Ps. 9:2 - In U wil ik mij verheugen en juichen, Uw naam psalmzingen, o Allerhoogste.
- Ps. 30:11 - Mijn rouwklacht hebt U veranderd in een reidans, mijn rouwkleed hebt U losgemaakt, met vreugde mij omgord,
 - Ps. 71:23 - Mijn lippen zullen jubelen, wanneer ik U zal psalmzingen, en mijn ziel, die U hebt verlost.
 - Ps. 84:2 - Mijn ziel verlangt, ja smacht naar de voorhoven des HEREN; mijn hart en mijn vlees jubelen tot de levende God.
 - Luk. 10:20b - Verheugt u, dat uw namen staan opgetekend in de hemelen.
 - Luk. 10:21 - Terzelfder tijd verblijdde Hij Zich door de Heilige Geest en zei: Ik dank U, Vader, Heer des hemels en der aarde, dat U deze dingen voor wijzen en verstandigen verborgen hebt, doch aan kinderen geopenbaard. Ja, Vader, want zo is het een welbehagen geweest voor U.
 - Rom. 14:17 - Want het Koninkrijk Gods bestaat niet in eten en drinken, maar in rechtvaardigheid, vrede en blijdschap, door de Heilige Geest.
 - Gal. 5:22 - Maar de vrucht van de Geest is liefde, blijdschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.
 - 1 Petrus 1:8 - Hem hebt gij lief, zonder Hem gezien te hebben; in Hem gelooft gij, zonder Hem thans te zien, en gij verheugt u met een onuitsprekelijke en verheerlijkte vreugde,
 - Jud. 1:24, 25 - Hem nu, die u voor struikelen kan behoeden en onberispelijk doen staan voor Zijn heerlijkheid in grote vreugde, de enige God, onze Heiland, zij door Jezus Christus, onze Here, heerlijkheid, majesteit, kracht en macht voor alle eeuwigheid, en nu en in alle eeuwigheden! Amen.

Gezond leven als christen,

INTRO

Gezond leven als christen, waarom zou je?! Je aardse tent vergaat en bij de wederopstanding krijg je een nieuw lichaam. Toch is het te kort door de bocht om te stellen dat je hier op aarde niet goed voor je lichaam zou moeten zorgen.

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Als ik lekker in m'n vel zit, heb ik meer geduld met de mensen om me heen, kan ik net wat makkelijker die extra mijl gaan en ook mijn bediening beter uitvoeren.

Als ik op Christus gericht ben in plaats van op aardse geneugten zoals eten en drinken – wat en waar en wanneer ik maar wil – versta ik beter Zijn stem. Dus onderwerp ik ook mijn eten en drinken aan Hem. Geef ons heden ons dagelijks brood, ja, zeker, maar bovenal:

Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiede in de hemel alzo ook op aarde!
Gods leefregels in acht houden ten aanzien van je levensstijl – waaronder eten en drinken – is méér dan afzien van een dagelijks karbonaadje. “Het is een manier om God te eren”.

Rosaline Ratering McDonald, oprichter van opleidingsinstituut ‘Gezond & Welddoen’, geeft tips om thuis ermee aan de slag te gaan.

Gods schepping

Het lijdt voor mij geen twijfel: zéker als christen is het belangrijk om gezond te leven en aandacht te besteden aan wat God daarover zegt in Zijn woord. Je bent een deel van Gods schepping en daar moet je zuinig op zijn. Je hemelse Vader heeft jouw welzijn op het oog en geeft daarvoor richtlijnen. Het begint met weten dat je geliefd bent en met houden van jezelf. Dan kun je ook van anderen houden. Je bent het waard om goed voor jezelf te zorgen. Jezus heeft immers een heel hoge prijs betaald voor jouw leven en jouw vrijheid.

Respect voor God

Ga uit respect voor God en Zijn Woord niet nonchalant om met wat je eet en

drinkt en hoe je leeft. Lichamelijk goed voor jezelf zorgen, hoe doe je dat? Met betrekking tot voeding betekent dat: rommel eruit, gezonde voeding erin. Het betekent ook: voldoende bewegen (minimaal 150 minuten per week), tijd voor ontspanning en herstel, en breken met ongezonde gewoonten of verslavingen. Kom je er alleen niet uit, vraag dan om hulp, bijvoorbeeld via ‘Ik zoek christelijke hulp.nl’, waar ook de leefstijlcoaches van ‘Gezond & Welddoen’ te vinden zijn.

Rein en onrein

Vooral in het Oude Testament staat veel geschreven over eten, denk aan de voorschriften rondom rein en onrein vlees. Onrein staat in de Bijbel feitelijk gelijk aan ‘niet geschikt voor menselijke consumptie’. Onrein betekent niet dat deze dieren zinloos of nutteloos zijn, het betekent alleen dat ze in Gods ogen ongeschikt zijn voor menselijke consumptie.

Drs. Ben Hobrink schrijft in zijn prachtige boek ‘Moderne wetenschap en de Bijbel’ het volgende. De (voedsel-)wetten in de Bijbel zijn bedoeld om de levensomstandigheden in een maatschappij zo gezond mogelijk te maken. Twee aspecten spelen daarbij een belangrijke rol: de volksgezondheid en het biologisch evenwicht in de natuur. Alleen die dieren mogen gegeten worden die geen gevaar opleveren voor de volksgezondheid en niet belangrijk zijn voor het evenwicht in de natuur.

Dat geldt niet alleen voor alle grote en kleine landdieren, maar ook voor waterdieren, vogels en insecten. De wetgeving op de consumptie van vlees getuigt van een verbazingwekkend diep inzicht in de voedingsleer. Dat geldt ook voor de wetten op het (verbod op, red.) eten van aas, bloed en dierlijk vet.

Vrij van de wet?

Onder het nieuwe verbond zijn we vrij van de veroordeling van de wet, maar de wet op zich is niet fout. Integendeel. Verdiep je erin en ontdek Gods liefde en wijsheid die eraan ten grondslag ligt. Dan krijg je automatisch meer respect voor God en zal het verlangen toenemen om niet alleen goed voor jezelf te zorgen, maar ook voor je naaste en de hele schepping. God heeft het zo bedacht dat respect voor Hem, zorg voor jezelf, zorg voor je naaste en zorg voor de schepping op unieke wijze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.



Het is verbazingwekkend dat ook moderne ‘welvaartziekten’ zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes niet beter voorkomen en bestreden kunnen worden dan door het volgen van de voorschriften van Mozes. De beste garantie voor een lang en gezond leven krijg je nog steeds voor het volgen van de regels uit de Bijbel.

Hemelse Voedselbank

Het boek ‘De Hemelse Voedselbank’ van drs. Esther Noordermeer gaat hier uitvoerig op in. Ook haar boek leert ons wijze voedingslessen uit de Bijbel. Alle gedeelten die verband houden met voeding worden chronologisch beschreven en zowel geestelijk als praktisch vertaald naar vandaag. Vanwege de praktische toepassing van de Tora op het heden, wijdt de schrijfster een heel hoofdstuk aan de toepasbaarheid van de Tora in het nieuwe verbond.

Met name dit laatste punt ligt gevoelig onder gelovigen omdat het ingaat tegen de algemene christelijke overtuiging dat christenen ‘vrij zijn van de Wet’. De auteur heeft 192 pagina’s nodig om de

l, waarom zou ik?



Na de zondeval

Na de zondeval moet de mens de vrucht van de levensboom missen en daarmee wordt de mens sterfelijk. Met de toegang tot het groene kruid opent God zijn apotheek en zo geeft Hij de mens een steun in de rug om de gevolgen van de zondeval enigszins te dragen.

Dat de mens manipuleert met voedsel, blijkt uit het verhaal van Jakob. Ook dit maakt de schrijfster actueel, want ook nu wordt de consument gemanipuleerd met bedrieglijke verpakkingen.

Het manna is het beeld van Gods zorg voor onze primaire levensbehoeften, terwijl de kwartelramp in Numeri 11 Gods houding ten aanzien van gulzigheid schetst. Sowieso heeft het thema 'overvloed' en de gevolgen daarvan een belangrijke plaats in het boek. In het Oude Testament waarschuwt God al dat de overvloed van het beloofde land de Israëlieten geestelijk zal bedreigen (Deut. 32:15).

Tijdens de openbaring op de Sinai bevestigt God zijn vleeswetten. Als slachten en offeren aan bod komen, trekt de schrijfster een lijn naar de hedendaagse afvalverwerking en vleesbereiding. Ook andere moderne thema's zoals wild (meestal ho-

rende bij het verstikte), westers slachten, kosjer/halal slachten, de bio-industrie en castratie passeren de revue. De geschiedenis van Daniël illustreert het staan voor je principes ten aanzien van voeding en de gevolgen daarvan op lichaam en geest.

Nieuwe testament

Alle Bijbelgedeelten uit het Nieuwe Testament die de kerk als onderbouwing gebruikt om het onderscheid tussen rein en onrein als passé te beschouwen, worden in hoofdstuk 2 behandeld en stuk voor stuk uitgelegd. Jezus' conflict met de Farizeeërs, het visioen van Petrus, het spoedberaad in Jeruzalem en de brieven van Paulus worden in de juiste context geplaatst en menig lezer zal zich verbazen over de verfrissende zienswijze waarbij kennis met betrekking tot de Tora cruciaal blijkt te zijn. Het niet of nauwelijks op de hoogte zijn van de invloed van de Tora verklaart waarom menig Bijbeltekst verkeerd begrepen wordt.

Aan de hand van bijbelse voedingsgewoonten behandelt de schrijfster in hoofdstuk 3 actuele thema's als meer vis, minder vlees, borstvoeding, lactose-intolerantie en Lysteria besmetting. Ook de gewoonte van het vasten komt uitgebreid aan bod.

lezer te laten zien dat met het loslaten van de Tora de mens de basis van Goddelijke wijsheid en rechtvaardigheid heeft losgelaten. En dat heeft gevolgen. Welvaartsziekten die verband houden met voeding en sociale misstanden in de voedselwinning worden in dit boek gelieerd aan de Bijbel. Veel gelovigen zullen dit boek als een 'eyeopener' ervaren. Wat dat betreft vormt dit boek een uitdaging aan de lezer.

Het scheppingsmenu

Hoofdstuk 1 opent met het scheppingsmenu van mens en dier. De mens heeft een zaad- vrucht menu, de dieren krijgen het groene kruid. Het is geheel vegetarisch en de menu's overlappen elkaar niet. Na de zondeval wordt het menu van de mens uitgebreid met dierlijke producten en het groene kruid; echter, het zaad- vrucht menu is nog steeds alleen voor de mens.

Dat tegenwoordig hoogwaardige zaden en peulvruchten in diervoeding worden verwerkt, gaat regelrecht in tegen de voedselverdeling van de Tora. Mensenvoedsel verwerkt tot veevoer is een heikel punt en verklaart een stuk onrecht op aarde.



Quote Rosaline:
De beste garantie voor een lang en gezond leven krijg je nog steeds voor het volgen van de regels uit de Bijbel

Wijs en rechtvaardig

In hoofdstuk 4 gaat de schrijfster op zoek naar Gods motivatie voor het geven van de Tora waar de voedselwetten met het onderscheid tussen rein en onrein een onderdeel van zijn. De Tora is Gods blauwdruk voor een samenleving en heeft als pijlers wijsheid en rechtvaardigheid (Deut. 4:5-8). Alle verordeningen zijn wijs en rechtvaardig, ongeacht of wij dit begrijpen of niet.

Vervolgens legt zij uit waarom het wijs is om reine dieren te consumeren en onreine dieren niet.



Net als Hobrink stelt ook Noordermeer dat de kans op parasitaire besmettingen, vergiftigingen en het ontstaan van welvaartsziekten kleiner zijn, als de mens zich beperkt tot de reine dieren. Maar dan roert zij iets aan wat voor de meeste christenen nieuw zal zijn. Het exploiteren (!) van alleen reine dieren voor vleesconsumptie blijkt ook rechtvaardiger te zijn mits het dier zijn natuurlijke voeding krijgt.

Gevolgen uitbuiting

In het Nieuwe Testament verklaart Jakobus dat de overvloed van de rijke gebaseerd is op uitbuiting van de maaier, mensen die in de primaire sector werken, en daarmee wordt een groot onrecht op aarde bedreven (Jak. 5:4-6). Deze onrechtmatig toegeëigende overvloed zal zich niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk tegen de rijke keren (Jak. 5:1-4).

Onrechtmatig toegeëigende overvloed heeft te maken met uitbuiting. Uitbuiting heeft te maken met minachting voor Gods leefregels ten aanzien van Zijn schepping en de medemens. Dit kan niet zonder gevolgen blijven. We zien het voor onze ogen gebeuren.

Artikel Lancet

Op 12 februari 2013 publiceerden onderzoekers een opzienbarend artikel in The Lancet, een wereldwijd toonaangevend medisch vakblad. De onderzoekers lieten zien dat grote foodmultinationals wereldwijd bijdragen aan de wereldwijde stijging van hartziekten, kanker en diabetes. “De voedingsmiddelenindustrie gebruikt dezelfde tactieken als de tabaksindustrie die de volksgezondheid ondermijnen”. De onderzoekers wezen onder meer op het verband tussen welvaartsziekten en de sterke groei van ongezonde producten in de supermarkten in landen met veel lage en middeninkomens.

In 2010 overleden wereldwijd ruim 34,5 miljoen (!) mensen aan welvaartsziekten als kanker en diabetes. Dit kwam neer op 65% van alle doden in dat jaar. Je leest er makkelijk overheen, maar het staat er écht. 34.5 miljoen mensen overleden in 2010 aan welvaartsziekten.

Ter vergelijking: in eerste Wereldoorlog stierven 8.5 miljoen mensen, voornamelijk soldaten. In de Tweede Wereldoorlog verloren naar schatting 55 miljoen mensen het leven, circa de helft waren burger. En heden ten dage sterven dus tientallen miljoenen mensen per jaar aan de gevolgen van ‘welvaartsziekten’. Tientallen miljoenen. De boze is goed op dreef.

De mammon heeft de samenleving stevig in zijn greep. We hebben dat voor een deel aan onszelf en onze levensstijl en die van onze (voor-)ouders te danken en slepen anderen hierin mee. Onze levensstijl

Eva's denkfout

Voor veel mensen klinkt ‘eten volgens bijbelse richtlijnen’ niet aantrekkelijk. ‘Mag ik dan nog wel eten wat ik lekker vindt? En net zo veel als ik wil? En waar en wanneer ik maar wil?’

Die vragen impliceren een gevoel van ‘mij wordt tekortgedaan als het anders is’, net zoals bij Eva toen ze in gesprek ging met de slang. Ze maakte een fatale denkfout toen ze dacht dat God haar met die ene verboden appel tekort deed. Maar God doet ons niet tekort,

Hij geeft ons juist leven en overvloed. We doen onszelf en onze medemens tekort als we onze ogen sluiten voor wat Hij zegt. Eva was niet langer op God gericht, maar op de verleiding van voedsel, met alle gevolgen van dien.



Alcohol

De Bijbel verbiedt het drinken van alcohol niet, maar waarschuwt wel tegen overmatig gebruik en verslaving. Het is geen populaire boodschap, maar alcohol past feitelijk niet in een gezond voedingsprogramma.

Het bevat lege calorieën, het brengt de bloedsuikerspiegel uit balans en bevordert de opslag van ongezond buikvet. De Gezondheidsraad adviseert maximaal 1 glas alcohol per dag, maar het Wereld Kanker Fonds adviseert een ‘zero’ alcoholbeleid. Steeds meer artsen nemen dat advies over.

Bron: Rotsvast, 1e druk 2019, Gezond & Weldoen

kan echter ook een positieve verandering brengen, bijvoorbeeld door het maken van bewustere keuzes en door bidden en vasten, om de komst van de Bruidgom te bespoedigen.

Vasten

Hoe anders reageerde onze Heer toen Hij in de woestijn na 40 dagen vasten verzocht werd door de boze. Ook die ontmoeting draaide in eerste instantie om voedsel. In Mattheüs 4:1-11 lezen we dat Jezus niet meegaat in welke redentatie van de duivel dan ook. Hij weet wie Hij is, Hij kent Zijn identiteit en Hij kent Zijn opdracht. Hij geeft de boze geen millimeter speelruimte, ook al heeft Hij honger. De grote verleider krijgt op Hem geen vat.

Opmerkelijk is dat Jezus na de doop in water door de Geest geleid werd naar de woestijn, gevolgd door een periode van vasten. Vasten is een onderwerp om biddend erover na te denken en het onder leiding van Gods Geest ook daadwerke-



lijk te dóen.

Vasten brengt de ware vijand aan het licht en geeft overwinning voor Gods Koninkrijk op aarde.

Mat. 4:1-11

1Daarna werd Jezus door de Geest meegevoerd naar de woestijn om door de duivel op de proef gesteld te worden. 2Nadat hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, had hij grote honger. 3Nu kwam de beproever naar hem toe en zei: 'Als u de Zoon van God bent, beveel dan die stenen in broden te veranderen'. 4Maar Jezus gaf hem ten antwoord: 'Er staat geschreven: "De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God"'.

5Vervolgens nam de duivel hem mee naar de heilige stad en zette hem op het hoogste punt van de tempel. 6Hij zei tegen hem: 'Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. Want er staat geschreven: "Zijn engelen zal hij opdracht geven om u op hun handen te dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen"' . 7Jezus antwoordde: 'Er staat ook geschreven: "Stel de Heer, uw God, niet op de proef"'.

8De duivel nam hem opnieuw mee, nu naar een zeer hoge berg. Hij toonde hem alle koninkrijken van de wereld in al hun pracht 9en zei: 'Dit alles zal ik u geven als u voor mij neervalt en mij aanbidt.. 10Daarop zei Jezus tegen hem: 'Ga weg, Satan! Want er staat geschreven: "Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem"' . 11Daarna liet de duivel hem met rust, en meteen kwamen er engelen om voor hem te zorgen.

Uit: Nieuwe Bijbelvertaling

In 7 stappen naar gezonde(re) voeding

1. De eerste stap is: denk na. Vraag je bij alles wat je eet en drinkt af: is dit vulling of is dit voeding? Maak bewuste keuzes. Hetzelfde geldt voor geestelijk voedsel. Waar kijk je naar, welke boeken lees je, naar welke gesprekken luister je?

2. Een volgende stap is: eet volwaardige voeding volgens de wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. De Eetmeter van het Voedingscentrum kan je hierbij goed helpen en is gratis beschikbaar via internet.

3. Eet zo veel mogelijk pure, onbewerkte, streekgebonden voeding.

4. Wil je nóg een stap verder gaan, voor zowel je geestelijke als lichamelijke gezondheid, neem dan ook de bijbelse richtlijnen in acht. Word bijvoorbeeld parttime vegetarisch ('flexitariër'). Elke dag vlees eten is niet bijbels. Begin met 1 dag in de week, bouw uit naar 2 of 3 dagen. Vegetarisch eten kan ook, maar let op voldoende vitamine B12 (evt pil)

5. Eet meer vis, minimaal 1 x pe week vette vis zoals zalm of makreel.

6. Eet meer groenten (minimaal 250 gram per dag liefst meer) en meer fruit (per dag minimaal 2 stuks, met de vezels).

7. Drinken: neem elke dag minimaal 1.5 á 2 liter water. Wees matig met alcohol (alleen tijdens bijzondere gelegenheden). Vermijd frisdranken.

Rosaline Ratering Augustus 2019



Voldoende beweging



De goede vetten



In een handomdraai heerlijke en gezonde maaltijden op tafel

Ben je geen keukenprins of prinses maar zou je wél graag in een handomdraai heerlijke en gezonde maaltijden op tafel willen zetten? Er zijn allerlei manieren om dit te bereiken maar een echte aanrader vind ik de Sjef-app van het Voedingscentrum: supermakkelijk, gratis, gezond en voor jou persoonlijk.

Interactieve app

Je gaat via deze interactieve app 'echt' in gesprek met Sjef de kok. Je begint bijvoorbeeld met: wat zal ik vanavond eten? Hij vraagt dan om een hint. Jij zegt bijvoorbeeld: gehakt. Dan gaat hij voor je aan de slag met suggesties, waarover jullie samen overleggen, bijvoorbeeld of wel of niet peterselie in het recept mag zitten. Of: mogen er aardappelen in het gerecht voorkomen?

Voor hoeveel personen kook je? Is dit wat je zoekt? Zo ja, dan zet hij een boodschappenlijstje voor je klaar en kun je direct aan de slag, zo nee, dan komt hij met een andere suggestie. Je kunt ook aangeven dat je een recept wilt dat past in een dieet bij een verhoogd cholesterol, of dat geschikt is bij diabetes of vrij van gluten, als je dat zou willen. Wil je géén varkensvlees eten? Sjef houdt er rekening mee. Vegetarisch? Hij zorgt voor lekkere recepten op maat!

Inspiratie

Sjef is héél geduldig en geeft je inspiratie. Het mooie van de recepten van het Voedingscentrum is dat ze voortkomen uit de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Het lijkt misschien niet zo relevant, maar dit is het wél! Veel recepten, en dat geldt ook voor de menukaarten in restaurants, spelen in op: 'ruikt het lekker, smaakt het lekker, ziet het er goed uit'. Je wilt het dan meteen hebben.

Linzensoep

Nú. Of het nu goed voor je is of niet. Ezau, de broer van Jacob, verloor op basis van zo'n impuls zijn kostbare eerstgeboorterecht. Hij zwichtte voor de heerlijke geur van de rode linzensoep die zijn broer Jacob had klaargemaakt en hem bewust manipuleerde met voedsel.

We zijn als mensen in het vlees ook vandaag de dag nog manipuleerbaar met voedsel. Het is goed en wijs om je verdiepen in Gods leefregels. Ook als het gaat om gezonde voeding en gezond leven. Dat heeft te maken op een juiste manier voor jezelf zorgen, omzien naar je naaste en rekening houden met de schepping, met oog voor duurzaamheid. Minder vlees eten bij-



voorbeeld is bijbels, gezond en goed voor de schepping. Ook de wetenschappelijk onderbouwde Richtlijnen Goede Voeding zeggen: maximaal 500 gram vlees per persoon week is écht voldoende. Een pond dus, waarvan maximaal 300 gram roodvlees, zoals rund- of varkensvlees.

Vleesvervangers

Peulvruchten en paddenstoelen, zoals in het recept hieronder, zijn geweldige vleesvervangers. Om de smaak hoeft je het niet te laten. Je hebt soms alleen even een beetje hulp nodig om op gang te komen met een nieuwe levensstijl".



Gebruik de sjef app op de website van het voedingscentrum

RECEPT

RODE LINZENSOEP MET SHIITAKE (= eetbare paddenstoel)

Voor 2 personen
200 gram rode linzen
2 stengels bleekselderij
1 winterwortel
1 prei
Groentebouillon tablet met minder zout
Stukje gemberwortel
1 sjalot of kleine ui
0,5 Spaanse peper
150 gram shiitake
1 eetlepel olie

Bereiding:

1. Was de linzen.
2. Maak de groenten schoon. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes, de wortel in plakjes en de prei in ringen.
3. Kook de linzen in 400 ml water met de boullontablet in ca 20 min gaar. Voeg na 5 minuten de bleekselderij toe. Kook de laatste 10 min de wortel en de prei mee.
4. Schil de gember en rasp het stukje.
5. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
6. Maakt de shiitakes schoon met een borsteltje of vochtig keukendoekje (niet onder de kraan) en snijd ze in plakken.
7. Fruit de sjalot met de gember op zacht vuur in hete olie.
8. Pureer eventueel de helft van de linzen met de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine.
9. Bak de rode peper mee en de shiitakes

kort mee met de sjalot.

10. Roer dit door de linzensoep.





(Foto: Marjan van der Meer, Pure Fotografie, Amsterdam)

Quote Rosaline:
“Met preventie kunnen mensenlevens gered worden. Mensen zijn oneindig kostbaar. Het is Gods liefde die ons drijft”.



Rosaline Ratering McDonald

(Arnhem, 1962) is de oprichtster van opleidingsinstituut ‘Gezond & Welddoen’ (www.gezondenwelddoen.nl) voor leefstijlcoaches en gezondheidsprofessionals die vanuit een bijbelse visie hun werk willen doen. De coaches van ‘Gezond & Welddoen’ staan vermeld op de website ‘Ik zoek christelijke hulp.nl’.

Rosaline is mede-oprichtster van de stichting Gratis Gezond (www.stichting-gratisgezond.nl) die zich inzet voor professionele leefstijlbegeleiding voor doelgroepen die buiten de boot vallen bij zorgverzekeringsmaatschappijen.

Vakdocent en schrijfster

Rosaline is CRKBO geregistreerd vakdocent Leefstijlcoaching, gediplomeerd voedingsdeskundige en sportinstructeur. Ze heeft ruim dertig jaar ervaring in de preventieve gezondheidszorg. Ze publiceerde boeken over gezonde voeding, beweging en leefstijlcoaching. Voor de EO werkte ze als freelancer mee aan onder andere ‘EVA Gezond & Fit Leven’.

Rosaline is moeder van een volwassen zoon. Ze is 20 jaar geleden gescheiden en in 2017 hertrouwd met ex-profvoetballer Rob McDonald (Hull, UK, 1959). Samen beheren zij ‘Vaar & Leefstijltherapie Nederland’ (www.vaartherapienederland.nl).

Gratis e-book

Rosalines e-book ‘De 12 basics voor een gezonder leven’ is gratis verkrijgbaar met code PROMISE2020. Mail naar: info@gezondenwelddoen.nl
Basisopleiding leefstijlcoaching

De eerstvolgende opleiding ‘Gezond & Welddoen Leefstijlcoach’ (basisopleiding, 15 studiepunten BGN) gaat in februari 2020 van start bij o.a. Het Brandpunt in Doorn.

Deze opleiding is inclusief de modules ‘Bijbel & Voeding’, ‘Vasten’ en ‘Leefstijlplan natuurlijk in balans’ en duurt ca. 1 jaar (theorie en persoonlijke praktijk).

Voor meer informatie en cursusaanbod zie www.gezondenwelddoen.nl/cursussen.

Nieuw! Complementaire zorg in het licht van de bijbel. (z.o.z.)





Introductie bijeenkomst nieuwe opleiding voor christencoaches

Complementaire zorg in het licht van de Bijbel

OUDEWATER - Gezond & Weldoen, de organisatie voor gezondheidscoaches met een missie, verzorgt zaterdag 23 november 2019 een introductiebijeenkomst over een nieuwe opleiding in het aanbod, namelijk Complementaire zorg in het licht van de Bijbel.

De opleiding is bedoeld voor christencoaches, gezondheidsprofessionals en leefstijlcoaches die vanuit bijbelse basisprincipes hun vak willen uitvoeren en cliënten op bijbels verantwoorde wijze willen begeleiden en coachen.

De opleiding Complementaire zorg in het licht van de Bijbel wordt in voorjaar van 2020 gegeven. De introductiebijeenkomst is bedoeld om belangstellenden vooraf kennis te laten maken met de hoofdlijnen en de opzet.

Totale mens

“De introductiebijeenkomst is leerzaam, prikkelend en zal beslist doen smaken naar meer”, aldus Rosaline Ratering McDonald, de oprichtster van Gezond & Weldoen (www.gezondenweldoen.nl). Gezond & Weldoen is gespecialiseerd in opleidingen en studiedagen voor leefstijl en leefstijlcoaching vanuit bijbelse basisprincipes.

“Leefstijlcoaching heeft te maken met het aanleren van gezondere keuzes en blijvende gedragsverandering. Daarbij is altijd de totale mens, dus ziel, geest en lichaam, betrokken.

Seculiere opleidingen gaan daarin mee maar gaan wat ziel en geest betreft, als ze dat onderscheid al maken niet per definitie uit van een bijbels model.

Met de opleiding Complementaire zorg in het licht van de Bijbel, willen we helderheid geven over de oorsprong van bepaalde complementaire of alternatieve behandelwijzen en bijbels geïnspireerde alternatieven aanreiken. Waar het om gaat is dat God de Schepper de eer krijgt die Hem toekomt en dat wij erop vertrouwen dat Hij als liefdevolle Vader centraal staat.

Thema's

De opleiding Complementaire zorg in het licht van de Bijbel is samengesteld vanuit een Bijbels begrip van gezondheid naar geest, ziel en lichaam en wordt gegeven door Gerard Feller van de stichting Promise te Oudewater. “Gezondheid is een complex onderwerp dat naast geestelijk leven onlosmakelijk verbonden is met lichamelijke, mentale aspecten en sociaal-maatschappelijke participatie alsook het dagelijks functioneren”, aldus Gerard Feller.

De belangrijkste thema's zijn: bijbels holistische visie op gezondheid; Comple-

mentaire geneeswijzen en bijbelse alternatieven, introductie van het Life Model en een kennismaking met pastorale vaardigheden. Naast de theoretische achtergronden wordt in de cursus aandacht gegeven aan praktische vaardigheden zoals: adem- en ontspanningsoefeningen, gebed, communicatietraining en het belang van netwerken.

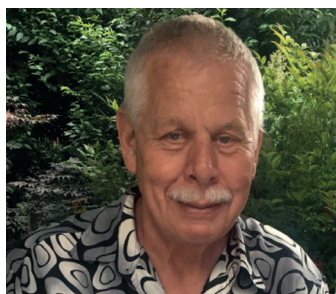
Data en kosten

De opleiding in 2020 bestaat uit 4 lesdagen en thuisstudie middels een digitale leeromgeving met opdrachten.

De data zijn onder voorbehoud op dinsdagen van 10 tot 17 uur, op 3 maart, 17 maart, 31 maart en 14 april. De kosten van de opleiding bedragen 495,- excl. btw. De studiedagen kunnen modulair gevolgd worden; losse studiedagen kosten 155,- euro ex btw.

Wilt u de introductiebijeenkomst in het najaar van 2019 bijwonen, mail dan naar: info@gezondenweldoen.nl o.v.v. de datum (dinsdag 3 dec. 2019). De kosten bedragen 25 euro p.p., incl. koffie/thee.

Locatie: Stichting Promise, Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater.



In welke tijdgeest leven we?

Uit welke hoek waait de wind?

Reveil is een ontwaken uit de roes van het slaafs achter de goden van deze tijd aanrennen, tot een radicale in- en omkeer komen, terugkeren naar de God van Israël en dan kruisdragend achter Jezus aan gaan met de Grote Opdracht als levenstaak. Reveil heeft meer dan alleen losse individuen op het oog; in de Grote Opdracht wordt over 'volken' gesproken.

In mijn beleving zijn de jaarlijkse door de Near East Ministry georganiseerde Reveilweken in de loop van de jaren echter steeds meer geworden tot een vluchtheuvel voor door de tijdgeest opgejaagde, beschadigde en kapotte mensen. We bieden een week aan vol enthousiasme en heling, een week om even op adem te komen in de ratrace van het leven, en waarin je kunt opladen om er weer tegenaan te gaan.

Egocentrisch of theocentrisch? Reveil of tijdgeest?

Werken we echter nog wel actief aan Reveil? Of zijn we steeds meer een exponent aan het worden van de christelijke variant van de moderne tijdgeest die heel andere dingen nastreeft dan een terugkeer naar God? En wat betekent terugkeren naar God? Wat is ons diepere doel, als we zo'n terugkeer überhaupt al zouden nastreven? Teun van der Leer zei tijdens zijn voordracht op de laatste Reveilweek het volgende over het gedachtengoed van Donald Bloesch, een Amerikaanse evangelische theoloog:

Onze spiritualiteit is meer ego-centrisch dan theo-centrisch. We zijn meer gericht op het cultiveren van liefdevolle ervaringen dan op het tonen van de kracht van de liefde door zelfopofferende dienst aan onze naaste. Het moderne evangelicalisme heeft zich jammer genoeg aangepast aan onze therapeutische maatschappij die persoonlijke vervulling tot het een en al van het menselijk bestaan heeft gemaakt.

Bloesch noemt dit een 'eros-spiritualiteit' die bestaat uit 'het verlangen om God en zijn zegeningen te bezitten' en die staat tegenover een 'kruis-spiritualiteit' die bestaat uit 'bereidheid om God en de naaste te dienen'. In dit verband neemt hij zelfs het woord 'evangelisch debacle' in de mond: 'een gecompromitteerde kerk die niet langer gebaseerd is op de heldere boodschap van de Schrift maar op het vleselijk verlangen voor een aangenaam



leven onder de zon'. En dan eindigt hij met de oproep: 'We hebben opwekking nodig, maar ook reformatie: een fundamentele verandering in onze prioriteiten en ons gedrag'.

Hebben Teun van der Leer en Donald Bloesch een punt? Om die vraag te kunnen beantwoorden, wil ik wat gedachten over de geestelijke ontwikkelingen in ons land op een rij zetten, m.a.w. ik wil graag wat nadenken over de tijdgeest.

Waarschuwing vooraf (belangrijk!)

In het onderstaande gedeelte probeer ik ontwikkelingen en tendensen in de westerse en dus ook Nederlandse samenleving te ontdekken en te duiden. Het gevaar bestaat dat je als lezer meteen afhaakt als je deze ontwikkelingen en tendensen niet zo ziet of anders duidt. Ik wil je vragen om even geduld met me te hebben en een poging te wagen om me tot het einde toe te volgen.

Zeg niet meteen: "Ja, maar, ik zie toch ook heel andere dingen gebeuren". Inderdaad, een samenleving is een zeer complex organisme waarin allerlei zaken, krachten en (historische) gebeurtenissen elkaar continu onderling bevruchten, voortbrengen, uitdrijven en beïnvloeden. Mijn doel is echter niet om een uitputtende, complete en correcte beschrijving van de Nederlandse samenleving te geven.

Ik ben op zoek naar de onderliggende drijvende krachten en tendensen die van belang zijn voor de doelstellingen en de aanpak van de Reveilweken. En denk eraan: tendensen zijn tendensen, het zijn geen keiharde, vaste regels die altijd

en overal door iedereen in de samenleving gevolgd worden. Voorthuizen is niet Spijkenisse en de Gereformeerde Gemeenten in Nederland zijn iets anders dan extreem charismatische Pinkstergemeenten.

Toets mijn zoektocht naar het ontdekken en duiden van de krachten en tendensen allereerst op relevantie en niet zozeer op algemene geldigheid en volledigheid.

'The Times They Are a-Changin'

Het zal niemand ontgaan dat de Nederlandse samenleving in een rap tempo verandert. De veranderingen op geestelijk gebied zijn daarbij nog ingrijpender dan die op materieel gebied. Het aantal gevallen van zelfdoding onder jongeren stijgt gestaag. Burn-out was tot voor kort veelal voorbehouden aan twijfelmoedige veertigers die door hun leeftijd tegen de betonnen muur van de onhaalbaarheid van hun dromen aan liepen, maar nu zie je ook steeds grotere aantallen twintigers afbranden en de eerste gevallen van burn-out onder middelbare scholieren dienen zich al aan.



Egoïsm | Altruïsm



Tot ver in de jaren 80 was het een taboe om kinderen te slachtofferen bij een echtscheiding. De film 'Kramer vs. Kramer' uit 1979 eindigt met een scene waarin zowel de moeder als de vader afzien van verdere rechtszaken om het kind te sparen. Na de millenniumwissel nemen echter 'vechtscheidingen tot het bittere einde' hand over hand toe, ongeacht wat de kinderen daarmee te verduren krijgen. Verder hoor je van veel mensen dat het leven steeds gejaagder en hectischer wordt. De druk en de zinloosheid nemen toe. Waar komen deze veranderingen vandaan, wat is hun oorsprong, hun brandstof en hun voedingsbodem? Ik probeer een aantal ontwikkelingen en tendensen te ontdekken.

'Just me, myself and I'



Heel tekenend voor deze tijd is het extreme tempo waarin een bepaalde vorm van individualisering zich aan het voltrekken is. Mensen zijn steeds meer individuele bubbels aan het worden die rondzweven in een gezamenlijk continuüm waarin doorlopend opportunistische groepsvorming ontstaat en weer verdwijnt. Mensen klikken hun bubbel vast aan andere bubbels al naar gelang het hen op een bepaald moment goed uitkomt en voordeel biedt. Zodra de utiliteit van de gemaakte verbinding wegvalt, koppelt men al snel weer los en gaat men al zwevend op zoek naar nieuwe mogelijke verbindingen. Het individu dat 'zijn ding wil doen' staat steeds meer centraal, de groep is er dan alleen nog maar om 'het doen van je ding' te faciliteren. Een aantal voorbeelden van tendensen in de maatschappij en binnen het christendom die het gevolg zijn van deze ontwikkeling:

Vrijwilligers en doe het zelve

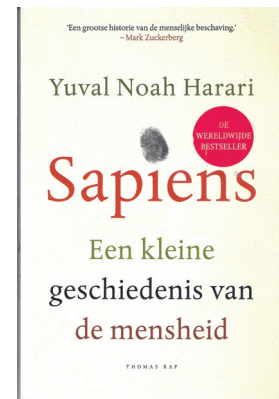
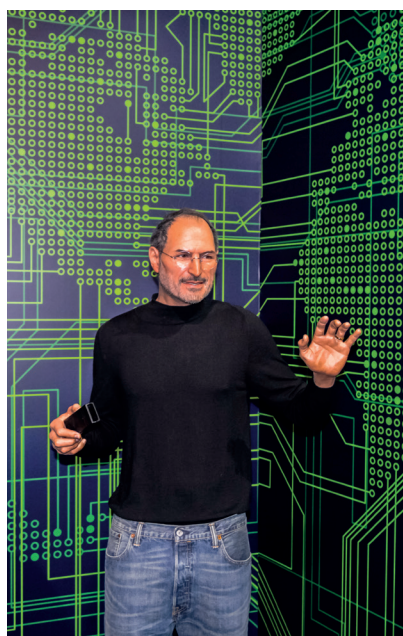
- Organisaties die van vrijwilligers afhankelijk zijn, krijgen het steeds moeilijker. Mensen die jarenlang trouw en onvoorwaardelijk dienen, worden zeldzamer en 'je voor langere tijd vastleggen' is een groot schrikbeeld geworden.
- Steeds meer huwelijken stranden. Het idee dat het in een huwelijk de bedoeling is dat je de ander gelukkig maakt, verdwijnt in rap tempo. Werd er bij scheiding tot voor kort nog vaak over de kinderen gevochten, nu hoor je al de eerste verhalen dat geen van beide ouders de kinderen nog wil.

- De stijging van het aantal 'doe-het-zelvers' in de ontwikkelingshulp. Niet meer via een organisatie want 'het geld blijft toch maar aan de strijkstok hangen', maar zelf rechtstreeks de weeskinderen in India helpen. Dat je daarbij door een volkomen gebrek aan kennis van de lokale situatie en cultuur vaak heel veel schade aanricht, is niet belangrijk. "Ik wil gewoon mijn ding doen". Opkomst van het 'weldoen-toerisme'. Geen zelfopofferende inzet meer voor de lange termijn maar wel 'twee weken voetballen met de kindertjes in Ghana'.
- De opkomst van het 'supermarkt-geloof'. "Als deze kerk mij niet meer bevalt dan ben ik weg" en "Het zei mij niets meer". De kerk wordt steeds meer bezien door consumenten die een eenzijdige service verwachten.
- De stijgende populariteit van Opwekkingsliederen waarin heel vaak de woorden 'ik' en 'mij' centraal staan. De afnemende belangstelling voor Psalmen, behalve voor die lofpsalmen waarin het individu centraal staat.

Het verdwijnen van een overkoepelende transcendente dimensie

De moderne mens wil alleen nog maar geloven in materiële en/of meetbare zaken en in het hier en nu. Een gevolg daarvan is dat uit het huidige leven alles moet worden gehaald, je leeft tenslotte maar één keer: 'You Only Live Once (YOLO)'. 'Live life to the max' en 'I want it all and I want it now'. Je moet daarbij ook alles uit jezelf halen, cursus na cursus na opleiding wordt gevolgd. Dit leidt bij veel mensen uiteindelijk vaak tot een opgejaagd leven.

De moderne jongere staat ook enorm



onder druk omdat we in een tijd van onbegrensde mogelijkheden leven. Als je dus niet alles uit dit leven en uit jezelf haalt moet je dat wel aan jezelf te wijten hebben. De combinatie van 'Live life to the max', 'I want it all and I want it now' en de 'Just me, myself and I' bubbel zet mensen onder een enorme druk. Het aantal jongeren met burn-out loopt dan ook in een rap tempo op terwijl de leeftijd waarop het voorkomt daalt.

Yuval Harari geeft in zijn boek Sapiens een interessante beschouwing over de rol van 'religie' (niet specifiek christelijk) in het 'succes' van het menselijk ras. 'Succes' tussen aanhalingstekens, want het 'succes' van de homo sapiens bestaat voor een niet onbelangrijk deel uit het uitroeien en/of martelen van vele andere levensvormen waar wij de aarde mee delen (/ deelden) en het in slechts enkele generaties verbrassen van de meeste grondstoffen die de

Religie een virtuele werkelijkheid?

Volgens Harari creëert 'religie' een virtuele, niet bestaande werkelijkheid waar mensen gezamenlijk in geloven en zorgt er zo voor dat mensen die elkaar niet kennen en die elkaar normaal gesproken niet zouden vertrouwen toch heel effectief kunnen samenwerken. Onder invloed van de 'individu-bubbel' verandert het karakter van 'religie' in een hoog tempo. 'Religie' wordt een service item dat ten dienste moet staan van het individu. Moderne 'religies' zoals Apple, met Steve Jobs als 'messias', slagen er heel goed in om het individu de religie te laten dienen terwijl het individu tegelijkertijd het gevoel heeft dat hij of zij bediend wordt. Klassieke religies zoals het christendom hebben in het Westen veel meer moeite om in hun discours de geest van deze moderne tijd te bekritisseren om zo overeind te blijven.

Een voorbeeld van het veranderen van het karakter van het moderne westerse christendom is het langzaam verdwijnen van de concepten lijden, offeren en kruis-dragen. Zoals gezegd, is er in de huidige leefsfeer steeds meer nadruk op

het hier en nu en op materiële zaken. Het leven moet goed, gaaf, compleet en opwindend zijn. Het moet allemaal wel leuk blijven en als het even tegenzit, moet God er voor mij zijn. God wordt daarmee een soort butler of wegwacht die als taak heeft om er op de achtergrond voor te zorgen dat alles soepel verloopt en op zijn pootjes terecht komt, maar die zich verder niet met mijn leven mag bemoeien.

aarde biedt.

Iedereen rechten, niemand plichten

Iedereen rechten, niemand plichten; iedereen slachtoffer, niemand verantwoordelijk. Het liberaal humanisme is in de loop van de jaren steeds meer de 'de facto' religie van de moderne tijd geworden. De mens wordt het centrum van alle zingeving en neemt daarmee de plaats in die God vroeger had.

Een vreemd gevolg van deze ontwikkeling is dat geestelijk gesproken de mens steeds minder verantwoordelijkheid voor zijn daden neemt. Omdat de mens steeds meer het centrum van het heelal werd, werden er aan hem/haar steeds meer rechten toegekend: de rechten van de mens.



Wie is verantwoordelijk?

Deze beweging ging echter niet gepaard met een gelijktijdige ontwikkeling van haar pendant, namelijk de plichten van de mens. Verder zit het liberaal humanisme in een rare spagaat voor wat betreft het probleem van het kwaad in de wereld. Hoe kan er zoveel kwaad in de wereld zijn als de mens, die in haar visie toch van nature goed is, de maat voor alle

dingen is geworden? Hoe kan deze 'god' zo falen? Het kan toch niet aan 'god' liggen? Het gevolg is dat de individuele mens bij voorkeur als slachtoffer wordt afgeschilderd. Het kan niet aan hem/haar liggen. De schuld ligt bij de maatschappij, het kapitaal, de structuren, de overheid, de dictatuur of waar dan ook, maar zeker niet bij de individuele mens. Iedereen is slachtoffer, maar wie is daar dan verantwoordelijk voor?

Verdwijnen zondebesef

Binnen het christendom zie je deze maatschappelijke tendens terug in het bijna volledig verdwijnen van het zondebesef in de klassieke zin van het woord. Dat de mens leeft voor het aangezicht van een rechtvaardig oordelende en heilige God wordt misschien met de mond nog wel beleden maar leeft in de praktijk nauwelijks meer. God is er vooral om je te troosten in je slachtoffer-zijn.

Onder de oppervlakte leven er bij de individuele moderne mens nog steeds wel heel veel schuldgevoelens, de westerse cultuur is immers een schuldcultuur. Die onderliggende schuldgevoelens zijn echter vaak heel moeilijk te duiden omdat ze meestal nogal onbestemd zijn. De concrete notie van de mens als 'zondaar voor God' is echter zo goed als volledig

verdwenen. Waar we steeds weer naar verlangen is :

REVEIL! Wakker worden dus, om terug te keren naar God, Die Zich opbaart in Zijn Woord. Laat de Heilige Geest als een frisse wind weer waaien.



Piet Jonkers

augustus 2019

Piet Jonkers (1955) is van oorsprong natuurkundige, heeft als zendeling gewerkt in Peru en woonde lange tijd in Zwitserland. Van 2014 – 2018 vormde hij, samen met zijn vrouw Alice, de veldleiding van de Near East Ministry (NEM) in het Midden-Oosten. Sinds 2018 is hij directeur van de NEM. Voordat hij als veldleider naar het Midden-Oosten werd uitgezonden, studeerde Piet een aantal jaren Arabische Taal en Cultuur aan de Universiteit van Utrecht.

God van liefde èn van geweld ?

Inhoudsopgave

- 1 zijn geweld en lijden normaal?
2. Schijnoplossingen
3. Toelichtingen op deze ongemakkelijke teksten
 - 3.1 Klopt ons Godsbeeld wel?
 - 3.2 Geweld kan (il)legitiem zijn.
 - 3.3 Geweld was gelimiteerd.
 - 3.4 Israël is niet superieur, wel geheel ligd.
 - 3.5 Uitroeiing van die volken was onvermijdelijk vanwege hun talrijke gruwelijke zonden.
 - 3.6 De uitroeiingsopdracht is gedeeltelijk uitgevoerd.
 - 3.7 Ontkomen kon door over te lopen.
 - 3.8 Roep om wraak en geweld zijn legitiem.
4. Besluit

1. Zijn geweld en lijden normaal?

Mensen verafschuwen geweld. Echt waar? Waarom vaart de amusementsindustrie dan wel bij allerlei gewelddadige computerspelletjes, tv- en videoreeksen, horror- en oorlogsfilms? Bovendien zijn er vechtsporten boordevol met geweld. Dit zou allemaal dienen om een heleboel agressie te kanaliseren, maar dit kan helaas ook inspireren tot geweld. Huiselijk geweld is een serieus probleem. Martelen is eeuwenlang en ook nu nog actueel mensenwerk. De zeer bloederige film 'The Passion of the Christ' – inderdaad over de kruisdood van de vredelievende Jezus - is een orgie van geweld, en misschien wel de meest controversiële film ooit, die ook nog een kaskraker geworden is.

Is het niet hypocriet om je druk te maken over het geweld in de Bijbel, terwijl de kranten dagelijks geweld in allerlei vormen melden zonder dat we ons daar echt druk over maken? Geweld lijkt normaal te zijn. In onze huidige 'beschaafde en geciviliseerde tijd' en zogenaamd vredelievende wereld blikken we terug op maar liefst twee wereldoorlogen, en konden dictators zoals Hitler, Mussolini, Trotsky, Stalin, Lenin, Hoxha, Franco, Khomeiny, Pol Pot, Amin, Mao en de Kim-dynastie dankzij de hulp van ontelbare handlangers en medeplichtigen gigantische bloedbaden aanrichten. Slavernij is officieel afgeschaft, maar informeel bestaat het nog steeds. Incest blijkt ook een hardnekkig fenomeen te zijn. Het is bemoedigend dat niet iedereen dit veelzijdige geweld als normaal accepteert...

Maar laten we niet weglopen voor het dilemma in de Bijbel: is de daar geopenbaarde God vol van liefde of vol van



geweld? Volgens 1Joh.4:8 is God liefde. Maar hoe zit het dan met het geweld dat in de naam van God moest worden gepleegd? Mensen en ook gelovigen vragen zich af: Is de Bijbel te vertrouwen? Is de God van de Bijbel wel te vertrouwen? Is het christendom eigenlijk wel beter dan de islam waarop terroristen zich beroepen? Iedereen die vragen stelt bij Bijbelteksten verdient een compliment. Geweld komt veel voor in de Bijbel en daar kunnen we ontzet over zijn, maar dat is dus in onze moderne tijd helaas niet minder aanwezig. Geweld hoort al sinds de prille mensengeschiedenis erbij. Helaas.

Bij de tweede generatie mensen lezen we al over de allereerste moord: Kain die uit jaloezie zijn broer Abel doodsliep. Jaloezie ligt ten grondslag aan door economische motieven gevoerde oorlogen. Oorlogen zijn meer een regel dan uitzondering in de menselijke geschiedenis. Met Lamech nam de geweldsescalatie toe (Gen.4:23). Het oordeel van God over de eerste mensen was zeer negatief (Gen.6:5-7,12,13); zo kon het niet langer.

Zondvloed geweld en liefde

De mensheid zou zichzelf uitroeien en minstens zo erg: daarmee zou de oplossing, de in Gen.3:15 beloofde komst van de Messias en Vrededorst verhinderd worden. In kinderbijbels is het zondvloedverhaal zeer populair. In feite was het natuurlijk beslist geen 'leuk verhaaltje voor het slapen gaan', maar een mega-drama waarbij ontelbaren omkwamen door de verschrikkelijke verdrinkingsdood. Wat diep tragisch dat slechts acht mensen gered wilden worden door de reddingsboot.

God beloofde dat deze wereldwijde vloed eenmalig zou zijn (Gen.9:8-17). Maar plaatselijk werden wel Sodom en Gomorra getroffen door Gods oordeel (Gen.18:21,19:1-29).

Volgens het oude testament gold: Wie de zonde haat, moet de zondaar doden. Niet alleen zondaar Achan kreeg de doodstraf omdat hij ondanks het verbod zich uitbegeerte toch aan het verbannene vergreep (hij haalde een deel van het verfoeilijke Kanaän in huis) en dit tot het laatst toe verborgen probeerde te houden (Joz. 7), maar ook zijn kinderen moesten worden gedood. Achan was verantwoordelijk voor zijn gezinsverband. Waren zijn gezinsleden niet medeplichtig door mee te gaan in Achans diefstal in plaats van hem aan te geven?! We lezen van geen protesten van omstanders noch van de schrijver dat dit oordeel onrechtvaardig zou zijn.

Niet elke oorlog in Israël was een heilige oorlog. De burgeroorlog tussen Israël (tienstammenrijk) en Juda (tweestammenrijk) is hiervan een voorbeeld. God stond niet per definitie uitsluitend aan de kant van Israël, soms ook bij diens vijanden, bijv. de Filistijnen (1Sam.4) en bezetters als Assyrië en Babylon. In twee fasen voerden zij het volk Israël in ballingschap, en voltrokken zo het door profeten aangekondigde Godsoordeel.

Lijden vanwege je geloofsovertuiging is helaas van alle eeuwen. De wereldgodsdienst met de meeste martelaren is het christendom. De Here Jezus stelde heel nuchter: "Denk aan wat Ik gezegd heb: een slaaf is niet meer dan zijn meester. Ze hebben mij vervolgd, dus zullen ze ook jullie vervolgen" (Joh.15:20). Meer persoonlijk toegespitst voorspelde Jezus dat Zijn volgeling Petrus zou gaan lijden om zijn geloof (Joh. 21:18,19). Jezus' voorkennis stelde Hem niet verantwoordelijk voor dat lijden en we mogen niet de conclusie trekken dat God geweld en martelen legitimeert.

Jezus kwam niet met geweld in opstand tegen de Romeinse bezetter. Hij had nooit kritiek op Zijn Vader en schrapte niets uit de Tenach (OT), integendeel. De schrijvers van het Nieuwe Testament hadden geen kritiek op hun collega's van het Oude Testament. En wij?

In Deuteronomium 7 wordt Israël opgeroepen om de zeven Kanaänitische volken: Hethieten, Girgasieten, Amorieten, Kanaänieten, Perizzieten, Chivvieten en Jebusieten uit te roeien. In Deut.20:17 en Joz.9:1,2 ontbreken vreemd genoeg de Girgasieten in dit lijstje. Zonder medelijden moeten ook de vrouwen en kinderen worden vernietigd. De uitvoering lezen we in Joz.6:17, 21 (Hand.13:19). Dit roept grote morele vragen op. Immers hoe kan een God van liefde zo'n gewelddadige opdracht geven? Hoe kan God iets bevehlen wat Hij Zelf weezinwekkend vindt? Hoewel christenen er geen pasklaar antwoord op hebben en zelf ook grote moeite hebben met geweldspassages in de Bijbel, doen we toch wat pogingen om religieus gemotiveerd geweld te verklaren.

2. Schijnoplossingen

God en geweld – dat vloekt, deze woorden zijn onverenigbaar en onverteerbaar, denken velen. Als er een God is, doet Hij het niet goed. Reeds in de tweede eeuw kwam de als ketter veroordeelde Marcion met deze radicale oplossing: er zijn twee verschillende goden: de gewelddadige God van het Oude Testament en de liefdevolle God van het Nieuwe Testament. Daardoor hield hij slechts het Lukasevan gelie en het werk van Paulus over.

De kerk protesteerde. We zouden de Bijbel als allegorese (allegorische verklaring) en als wetticisme moeten uitleggen. Maar daardoor krijgen de verhalen geen historische, maar een zinnebeeldige uitleg. De positie (bestaan, landbeloften, enz.) van Israël wordt echter zo wel verouderd en als afgedaan verklaard. Het Lam en de Leeuw uit Openbaring blijken echter dezelfde Persoon te verbeelden.

Andere niet-bevredigende verklaringen zijn dat je 'verdrijven' moet lezen in plaats van 'uitroeien', of dat deze tekst uit Deut. 7 was menselijk schrijfwerk, want een God van liefde kan toch niet de opdracht geven tot zo'n massale moordpartij? Dr. S. Janse meent: 'De eigenlijke vraag die we bij Bijbelteksten met een hoog geweldsgehalte moeten stellen is niet: hoe is het mogelijk dat God dit gebod? Maar: hoe is het mogelijk dat mensen dachten dat God dit gebod?' Mensen dachten dus ten onterechte dat God geweld gebod. Dr. M.-J. Paul en dr. J. Douma weerleggen deze schijnoplossing en concluderen dat



God wel degelijk de opdracht tot vernietiging van de volken in Kanaän heeft geboden. We kunnen er dus niet omheen. Om deze in onze ogen onverteerbare opdracht beter te begrijpen moeten we door goed en volledig te lezen er in duiken. Iedereen die vragen bedenkt en antwoorden zoekt verdient twee complimenten.

3. Toelichtingen op deze ongemakkelijke teksten:

3.1 Klopt ons Godsbeeld wel?

God is geen sadist maar heilig, rechtvaardig, machtig, lankmoedig en jawel: liefde. De westerse, moderne, welvarende en individuele mens staat een soft en roze Godsbeeld voor ogen. God is en blijft inderdaad in alles liefde en heeft verdriet over elk sterfgeval (Jona 4:10,11, Eze.18:23, 32, 33:11, Kl.3:32). Hij heeft alle mensen lief (Lev.19:34, Deut.10-19,19, 1Tim.2:2-6). Juist Zijn liefde neemt geen genoegen met het onrecht in de wereld.

Dus als Hij toorn is dat evengoed in liefde. Liefde, waarheid, rechtvaardigheid, oordeel en genade sluiten elkaar niet uit. God wordt heden ten dage vooral in evangelische kringen vaak veel te lievig voorgesteld. Maar Hij kan ook super-boos zijn: toornen. God is ontzagwekkend, een verterend vuur, heilig. Vroeger werd tot een God gebeden die de tanden uit de mond van de goddelozen slaat, nu bidden we tot een tandeloze God.

God toornt radicaal over alles wat slecht en kwaad is want Hij haat de levensbedreigende zonden. We lezen de Bijbel blijkbaar met een bepaalde, nu roze bril en zijn selectief in wat we willen lezen, en missen vaak het evenwicht tussen Gods heilige liefde en Gods heilige toorn. De komst van Jezus, de allerberoemd-

ste Jood uit de stam van Juda, die de Verlosser van de wereld zou zijn, moest zeker gesteld worden. Ook daarom moest radicaal met de serieuze dreiging van Kanaänitische volken afgerekend worden.

Het Nieuwe Testament is evenmin geweldloos. Hoewel de reiniging van de tempel geen mensenlevens kostte, ging het wel met geweld gepaard. Jezus Zelf bezweek aan extreem geweld: na geseling de kruisiging. Door de straf die wij verdiend hebben op Zich te nemen bracht Hij verzoening tussen ons en de heilige God. Ananias en Saffira uit het Nieuwe Testament vielen dood neer nadat ze halve waarheden hadden verteld. Velen vergeten dat het laatste nieuwtestamentische boek Openbaring ook vol zit met geweld. Het laatste oordeel met de straffen worden daar niet door medemensen of volken voltrokken, maar door engelen en door Jezus Christus Zelf. De gelovigen zijn niet de letterlijke strijders maar zij lijdten er juist en roepen om wraak (Op. 6:10). God is geduldig, lankmoedig, maar kan zonde niet door de vingers blijven zien. Hij handelt dus niet vanuit een plotseling opkomende drift. De maat van ongerechtigheid van de Amorieten (de algemene term voor de bevolking van Kanaän) was pas vol na 400 jaar (Gen.15:16).

3.2 Geweld kan (il)legitiem zijn.

Het betreft een uniek, eenmalig geweldsgebod dat dus niet herhaald wordt, vergelijkbaar met de zondvloed. Het heeft iets van het naar voren halen van het laatste eindoordeel. Bedenk dat deze oordelende God de Enige is bij Wie het recht volstrekt veilig is.

Uitbreiding van het christendom kan en mag nooit plaatsvinden door macht of geweld. De islamitische grote jihad is de innerlijke strijd om het goede te doen, terwijl de kleine jihad de gewelddadige uit-



breiding van hun geloof betreft. Wat God echter de Israëlieten beveelt is het oordeel over de zonde. Het christendom heeft zich in het verleden weliswaar gewelddadig opgesteld, maar daarmee behoort geweld nog niet tot het wezen ervan.

Bekeringen die met het zwaard zijn afgedwongen zijn voor christenen dan ook strikt verwerpelijk. De Kruistochten zijn beschamende zwarte bladzijden in de kerkgeschiedenis. Gewelddadige extremistische moordenaars mogen van zichzelf beweren christen te zijn, zij zijn verblind en een grote schandvlek voor het evangelie. In het boek Openbaring wordt duidelijk dat de weg die God gaat om de nieuwe schepping te realiseren allerminst pacifistisch is. Recht maken wat krom is, is legitiem, maar helaas nog niet altijd haalbaar. Dan moet er ruimte zijn om dit grote gemis ook emotioneel te verwerken.

3.3 Geweld was gelimiteerd.

Het gebod tot uitroeiing van de Kanaänieten was beperkt tot de tijd van de intocht en de verovering van het beloofde land. Andere dan deze zeven Kanaänitische volken, zoals de Ammonieten, Edomieten en Moabieten moest Israël met rust laten, tenzij zij Israël aanvielen. Het uitroeiingsbevel gold niet voor hun aartsvijanden de Filistijnen, noch voor de wrede Assyriërs, de nazi's van die tijd. Geweld mocht evenmin gebruikt worden om aan 'landje pik' te doen; de grenzen waren immers al vastgesteld in Gen.15. Annexatiezucht en het veroveren van de hele wereld waren dus uit den boze. Het oefenen van gerechtigheid stond hoger dan het behalen van de buit.

Met de ban slaan vindt niet plaats uit wraak of begeerte, maar op de Gods bevel: of totale vernietiging van mensen, vee en goederen bij Jericho (Joz.6:17-19, Deut. 13:15-17, 1Sam.15:3 – Amalek); of

alleen mensen moesten gedood worden terwijl vee en bezittingen mochten worden meegenomen (Deut.2:34, 35, 3:6,7); of dat alleen de mannen gedood moesten worden en vrouwen, kinderen, vee, en buit geroofd mocht worden (Deut.20:13-15). Voor het uitvoeren van de ban worden steeds redenen gegeven.

De tijd moest hiervoor rijp zijn. In Israël is nooit een algemene opdracht geweest om alle heidenen altijd met de ban te slaan. In het Oude testament is geen verheerlijking van geweld. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat koning David de tempel niet mocht bouwen omdat er veel bloed aan zijn handen kleefde (1Kron.22:8, 28:3). Zijn zoon, de vredevorst Salomo, voerde zelfs geen enkele oorlog en mocht de tempel wel bouwen. Dit in schril contrast met de wrede en bloeddorstige koningen van Assyrië die toen in hetzelfde gebied opereerden zoals IS(IS) in deze tijd. Het oudtestamentische ideaal is het vreedzaam, waarin al het oorlogstuig omgevormd zal worden tot nuttige landbouwvoorwerpen (Jes. 2: 9, 11).

3.4 Israël is niet superieur, wel geheiligd.

God heeft een grote liefde voor Israël, dat staat ook in datzelfde hoofdstuk Deut. 7(:7, 8,13), maar niet omdat dit volk zo indrukwekkend groot was. God wil dat Israël Hem zou liefhebben (7:9). Het volk is heilig en uitverkoren uit alle volken (7:6, 14:2). Maar wel: Noblesse oblige. Israël mag in Kanaän blijven mits ze gehoorzamen, anders zullen zij evengoed uit het land worden verdreven (Lev.26:33-39, Deut.8:19,20, 13:15,16, 28:63-68, 30:1-3). Er is geen sprake van uitroeiing omdat Israël superieur zou zijn. De oorzaak van de uitverkiezing van Abraham, Izaak en Jacob / Israël ligt niet in deze mensen, maar in de uitverkiezende God zelf. Ik kies ervoor om Gods keuze te respecteren. Deze God waarschuwt Israël helaas tevergeefs voor de heilloze en

doodlopende weg van de oude bewoners van Kanaän. Israël verviel uiteindelijk in dezelfde zonden en moest daarvoor de consequenties dragen.

3.5 Uitroeiing van die volken was onvermijdelijk vanwege hun talrijke gruwelijke zonden.

Redenen waarom de Kanaänieten moesten worden weggevaagd zijn: de walgelijke afgodendienst, goddeloosheid (Deut.9:5), immoraliteit en grove zonden zoals kinderooffers (Deut.12:29-31, Lev.18:21, 20:2-5, 2Kon.23:10, Jer.19:4, 5, Eze.20:30, 31), occulte praktijken (Deut.18:9-14) en extreme gewelddadigheid, en niet omdat de Kanaänieten een inferieur ras zouden zijn.

In Gen.9:25 wordt Kanaän al vervloekt. Noach spreekt een oordeel uit over Kanaän en zijn nageslacht. Dat oordeel is mede gerealiseerd door de verovering van hun land door de Israëlieten. Door de gruwelen zou het land het verontreinigende volk uitspugen (Lev.18:24-30, 20:22-26). Het leek wel Sodom en Gomorra. God is niet grillig en onberekenbaar, maar Hij toont over de levensbedreigende zonden en wil Zijn volk voor dat voortwoekerende kwaad beschermen via een eenmalige gerichtsvoltrekking. Die zeven volken zouden een reële, satanische verleiding kunnen vormen voor Israël als ze zouden blijven bestaan. Daarom moest er met geweld ingegrepen worden. Een vergelijking: de democratie in Europa kon overleven dankzij een bloedig tegenoffensief sinds D-day door de geallieerden.

Een ander voorbeeld: Als een patiënt gangreen heeft, blijft er geen andere keus over dan het aangetaste lichaamsdeel te amputeren om uitbreiding van de infectie verder te voorkomen. Doodslaan of moorden is volgens het zesde

van de tien geboden verboden, maar de doodstraf is ingesteld om nog ergere zonden te beteugelen. Soms is kwaad dus noodzakelijk om groter kwaad te voorkomen. Over deze volken die veel deden wat God verboden had, moest Israël het oordeel uitvoeren.

Maar Israël stond niet boven de wet en zal zelf ook gestraft worden wanneer het dezelfde zonden als van de Kanaänieten bedrijft. De Kanaänieten zullen Israël tot een valstrik zijn (Ex.23:33, Ri.2:1-5), en dat bleek inderdaad duidelijk bij Manasse, de latere koning van Juda, die zich overgaf aan de verfoeilijke praktijken van de volken die de HEER voor de Israëlieten verdreven had (2Kon.21:1,2, 2Kron. 33:1,2). Maar ook koning Achaz bracht afschuwelijke kinderooffers (2Kon.16, 2Kron.28). Er waren meer moreel slechte koningen van het tienstammenrijk Israël en het tweestammenrijk Juda dan goede, zodat God zijn eigen volk met ballingschappen moest tuchtigen.

Hier is geen sprake van etnische zuivering, ethnocentrisme of genocide, maar wel van het oordeel over zonden door de heilige God. In het apartheidregime in Zuid-Afrika zien we wel racisme. Daar werd (wordt?) er wel, maar ten onrechte, de onderdrukking van de zwarte bevolking goedgepraat. Bijbelteksten horen bij een context en die kun je niet zo maar generaliseren tot een vergunning of een opdracht tot geweld overal en altijd.

Amalek viel heel laf Israël in de rug aan, vergreep zich aan de zwakken en had geen ontzag voor God (Ex.17:8-16, Deut.25:17-19, 1Sam.15:(3)). Saul liet Amalek tegen het gebod in leven. De antisemiet Haman, nakomeling van Agag, die op zijn beurt van Amalek afstamde, was van plan om het Joodse volk compleet uit te roeien, maar dat werkte als een boemerang tegen hemzelf (Ester 3). Zijn nakomelingen vormen een permanente bedreiging van Israël. Ze zijn als sluipmoordenaars die altijd op zoek zijn naar een prooi.

De vijandschap van Amalek had een demonisch karakter. De strijd van Amalek tegen Israël was ten diepste een strijd tegen de Messias van Israël. De strijd van Israël tegen Amalek is van alle komende generaties (Ex.17:16). Deze strijd lag op hetzelfde niveau als die van Haman uit het boek Ester, Herodes de kindermoordenaar van Betlehem, en Adolf Hitler in de vorige eeuw. Moet je dan niet je vijanden liefhebben? De vooraanstaande Duits kerkleider, theoloog, verzetsstrijder tegen het nazisme en schrijver van christelijke boeken Dietrich Bonhoeffer dacht



veel na over dit dilemma en heeft het toch als een goddelijke opdracht gezien Hitler uit de weg te ruimen. Zijn laatste woorden voordat hij werd opgehangen, waren: "Dit is het einde, voor mij het begin van het leven".

3.6 De uitroeiingsopdracht is gedeeltelijk uitgevoerd.

De opdracht om deze zeven volken uit te roeien is maar gedeeltelijk uitgevoerd. In Deut.7:3 lezen we dat Israëlieten niet met Kanaänieten mochten trouwen. Blijkbaar werd er vanuit gegaan dat niet alle Kanaänieten uit de weg zouden worden geruimd, anders was dit verbod zinloos. Jozua veroverde het land en alle koningen waren gedood (Joz.11:16), maar dit blijkt wat overdreven, want in Joz.13:1,2 lezen we dat veel gebieden nog steeds niet op de Kanaänieten veroverd waren. Ook uit Joz. 23:7-11 en Richt. 1 en 3 enz. blijkt dat er nog steeds Kanaänieten woonden. Als Israël toch een rest van deze heidense volken laat leven, hoeven ze niet meer gedood te worden. Wat God wilde voorkomen is toch gebeurd: Israël nam de zonden van die volken over en werd zelfs erger dan hen, zodat, na lang wachten (God is immers lankmoedig), de ballingschappen onvermijdelijk waren.

3.7 Ontkomen kon door over te lopen.

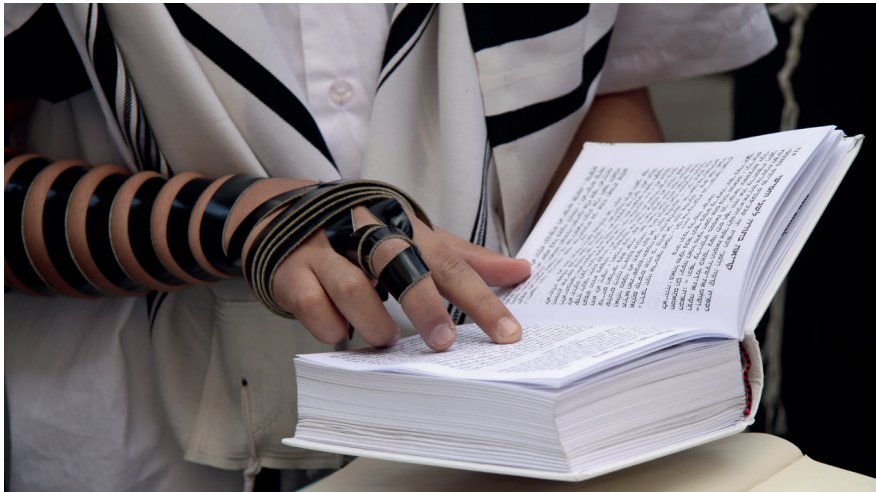
Op grond van de geruchten uit Egypte die haar ter ore kwamen, trok de hoer Rachab

de conclusie en geloofde zij dat je niet van Israël kon winnen. Rachab bleek een wijze vrouw van geloof te zijn. Daarom besloot zij om niet te vechten tegen Israël maar om zich met haar familie over te geven aan de Israëlieten. Zo redde zij haar eigen leven en dat van haar vader, moeder, broers, zussen en allen die bij hen hoorden (kinderen?!) (Joz. 2:(13, 18), 6:23, 25, 8:35, Hebr. 11:31).

Het ging bij de Israëlieten dus niet om vreemdelingenhaat, want Rachab met haar familie werd van harte opgenomen in het verbondsvolk. Dat gebeurde later eveneens met Ruth, die desondanks uit Moab kwam, maar de God van Naomi / Israël aannam (Ruth 1:16). Het geweld kun je dus geen genocide noemen want het bleek niet zo dat een bepaalde groep alleen vanwege de afkomst gedood werd. Door Israël te zegenen word je gezegend, maar vervloek je Israël dan treft de vloek jouzelf (Gen. 12:3, 27:29, Num.22-24).

Sommige Egyptenaren gaven zich liever over dan zoals farao tot het laatste toe verzet te bieden tegen Israël en zijn onoverwinnelijke God. Deze Egyptische overlopers waren welkom in Gods uitverkoren volk en trokken mee op naar het beloofde land (Ex.9:20, 10:7, 12:19, 38, 43-49). God openbaart Zich als de barmhartige God van weduwen, wezen en vreemdelingen (geen barbaren maar





medemens) (Deut. 10:17, 18, 24:17-22, 27:19, Ex.22:20, 21, 23:9, Lev.19:33, 34).

De angstige Gibeonieten kozen er ook voor om liever te buigen dan te barsten. Zij ontkwamen heel slim aan de ban door een bedrieglijke list te bedenken en uit te voeren. Jozua brak zijn woord niet toen hij beloofde hen in leven te laten, maar zij moesten wel verder als houthakkers en waterputters (Joz.9).

3.8 Roep om wraak en geweld zijn legitiem.

Christenen moeten afzien van geweld want "Het is aan Mij (God, Koning en rechtvaardige Rechter) om wraak te nemen, Ik zal het vergelden". Rom.12:19 is een citaat uit nota bene Deut.32:35. Het wapen van de kerk is niet het zwaard maar het gebed en het Woord. Je mag wel om wraak roepen, maar deze zelf niet uitvoeren, omdat God het onrecht zal wreken. Onrecht schreeuwt om recht. Vermoorde martelaren blijken niet dood, maar roepen om wraak: "O heilige en betrouwbare Heer, wanneer zult U de mensen die op de aarde leven eindelijk straffen en ons bloed op hen wreken?" (Op.6:10).

God delegeert dit recht aan de overheid. Het recht op geweld ligt uitsluitend in de handen van de overheid, want "Zij draagt het zwaard niet tevergeefs" (Rom.13:4). Uit de nobele oorlogswetten in Deut. 20 blijkt dat geweld is gelimiteerd: voordat de oorlogshandelingen tegen een vijandelijke stad begonnen, moest Israël eerst vrede aanbieden. Het leger moest eerder kleiner dan groter worden gemaakt.

Verder er is geen plaats voor een 'verschroide-aarde-tactiek' en geldt de wet 'Oog om oog en tand om tand', want het tegengeweld moet dus wel proportioneel blijven. Voor een oog dus geen hoofd als vergelding en voor een tand geen gebit, maar een rem op een geweldsspiraal. De straf mag nooit erger zijn dan de misdaad.

Geweld wordt in de Bijbel niet verheerlijkt. Hoewel de richter / krachtpatser Simson veel Filistijnen is omgebracht, staat hij niet in de galerij van superworstelaars, maar van geloofshelden (Hebr.11:32).

En dan de wraak- en vervloekingspsalmen. Hoe kun je die met goed fatsoen lezen, laat staan zingen? Dat is toch vloeken in de kerk? Toch zong Christus in de avond voor Zijn kruisiging het 'Hallel' (Psalm 113-118) dus ook 118:10-12 waarin een soort wraakbede voorkomt. Jezus haalde Ps. 137:9 ('je kinderen grijpen verdelgen') aan wanneer hij op een ezel Jeruzalem binnentrekt (Luk.19:44). In dat soort psalmen zit een roep, een gebed om het rechtzetten van het onrecht dat jou aangedaan is of dat je om je heen ziet.

Het zijn liederen die gevoelens van intense boosheid, onmacht en frustratie verwoorden en dus niet aanzetten zelf anderen te vermoeden. Het zijn religieuze gedichten, maar geen theologische verklaringen. De psalmist ziet er van af om zelf naar de wapens te grijpen. Zie punt 2 hierboven. Wraak is gerechtvaardigd want het wil onrecht herstellen. Er is dus geen plaats voor leedvermaak, maar wel voor heilige, legitieme wraak.

Boos zijn, ja laaiend zijn om onrecht is heel legitiem en deze liederen met een schreeuw kunnen een hele opluchting betekenen, bijvoorbeeld voor de vervolgte kerk, voor misbruikte mensen. Er is hoop want de Rechter komt! Vergeving aanbieden komt vaak te vroeg aan de orde, want eerst moet er voldoende ruimte zijn voor terechte boosheid. God is onze toevlucht ook in onze woede. Er is dus zowel kwaadaardig geweld als bevrijdend geweld.

Ps.137:8, 9 "Babel, weldra word je verwoest. Gelukkig hij die wraak zal nemen. En jou doet wat jij ons hebt gedaan. Gelukkig hij die jouw kinderen grijpt en op de rotsen verplettert." De Babyloniërs hadden zelf de kinderen van Israël gedood

(2Kron.36:17). De dichter vraagt God om het kwaad te stoppen, zodat het niet in volgende generaties zal voortwoekeren. Profeten voorspelden reeds dat de kinderen van Babel voor hun ogen verpletterd zouden worden (Jes.13:16, Jer.51:22). In de Nederlandse kerken werden deze 'moeilijke' psalmen vooral gezongen in de Tweede Wereldoorlog. En dat is toch begrijpelijk?!

4. Besluit

Tot de 18e eeuw waren gelovigen over het algemeen niet uit het lood geslagen door deze geweldsteksten. God spreekt door de Heilige Geest, niet door de hype van de dag of de tijdgeest. Ons wellicht vervormde Godsbeeld moet telkens aan Gods Woord worden getoetst en zo nodig worden bijgesteld. Uit de Hebreeënbrief blijkt duidelijk dat de God van het Oude Testament Dezelfde is van het Nieuwe.

We mogen en kunnen God nooit ter verantwoording roepen en Hij is ons niet verplicht om tekst en uitleg te geven voor Zijn handelen en opdrachten. We worden opgeroepen om God lief te hebben, ook met ons verstand, maar dat houdt een keer op, want Zijn gedachten zijn hoger dan die van ons. Dan blijft de keuze over om deze mysterieuze God desondanks te vertrouwen. Ik blijf kiezen voor de goddelijke inspiratie van de Bijbel, inclusief de voor ons moeilijk te verteren en te verklaren teksten.



drs. W.J.A. Pijnacker Hordijk

* Dr. H.G.L. Peels, *Wie is als Gij? Schaduwkanten van het oudtestamentische godsbeeld* (Utrecht: Boekencentrum, 2e herz. druk 2007), 148 pp.

* Eric Peels, *Kan een God van liefde geweld gebruiken?*, hoofdstuk 3 uit: Martine van Veelen en Cees Dekker, *Hete Hangijzers* (Amsterdam: Buijten & Schipperheijn, 2009), pp. 55-67

* Arie Versluis, *Moesten de Kanaänieten echt sterven?* Hoofdstuk 20, pp. 71-73 uit: *Ongemakkelijk teksten van het Oude Testament*, Hetty Lalleman (red.) (Amsterdam: Buijten & Schipperheijn, 2014)



Ontspanningsoefeningen

Ont-stressen is hot!

Het ziekteverzuim door stress is de laatste jaren explosief gestegen. De kosten voor het bedrijfsleven zijn volgens ArboNed ⁽¹⁾ jaarlijks een kleine 2 miljard euro. Ook zijn tal van ziekten stress-gerelateerd. Het is voor iedereen wel duidelijk dat ook psychische stress lichamelijk vertaald wordt en kan leiden tot ziekteverzuim. In dit artikel wil ik niet ingaan op allerlei oorzaken en gevolgen van stress, maar meer ingaan op een middel wat algemeen aanbevolen wordt om te ont-stressen, namelijk adem- en ontspanningsoefeningen.

De meest voorkomende ontspanningsoefeningen die gepraktiseerd worden zijn: spierontspanningsoefeningen of progressieve relaxatie, suggestieve ontspanningsoefeningen, autogene training, mindfulness of 'Mindfulness Based Cognitive Therapy' (MBCT), adem oefeningen en verschillende yoga-technieken. Daarnaast bestaat er een veelvoud van allerlei mix-vormen. Ik zal proberen de voor- en nadelen van de belangrijkste ontspanningsoefeningen te bespreken.

Context van lichaamsoefeningen

Iedere lichaams oefening krijgt pas betekenis door de context waarin de oefening wordt aangeboden. Neem bijvoorbeeld de volgende oefening: zet de handpalmen tegen elkaar en buig de vingers van beide handen naar achteren en breng de ellebogen omhoog. Je kunt het nut van deze oefening (de context) bijvoorbeeld op twee manieren duiden namelijk:

1)Dit is een rekkingsoefening voor de

buigspieren van de handen, en naarmate je deze spieren oprekt, zul je als reactie meer spierlengte en ontspanning van de buigers verkrijgen, mede door de verbeterde bloeddoorstroming in de spieren.

2)Dit is een energieoefening: je kunt je energie in beide lichaamshelften visualiseren, en als je deze energie via benen en romp visualiseert, kun je ze naar de armen sturen en via de handen zenden naar je omgeving

Betekenis van de oefening

De fysieke, lichamelijke uitvoering van de oefening is in beide gevallen volkomen gelijk, maar toch is de impact geheel verschillend. Wat veel mensen zich niet realiseren, is dat oefeningen betekenis krijgen door niet alleen de handeling of beweging zelf, maar vooral door de betekenis die impliciet of expliciet aan de oefening gegeven wordt. Die betekenis en beleving heeft alles te maken met het mensbeeld wat men hanteert. In de psychosomatiek is de bril waardoor men de klachten bekijkt inderdaad grotendeels bepalend hoe men zich voelt en gedraagt.

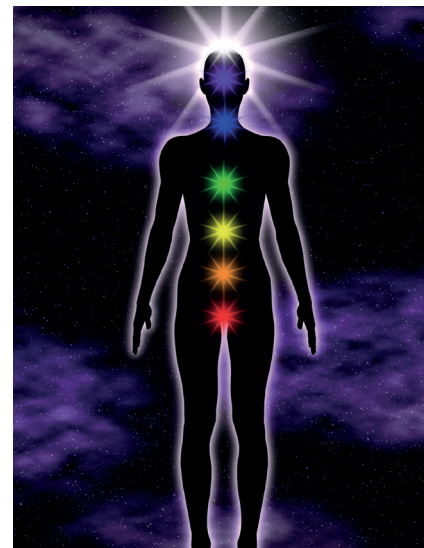
Adem oefeningen bij mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining die ontwikkeld is door Kabat-Zinn ⁽²⁾ een moleculair bioloog uit Massachusetts. Mindfulness wordt in het westen als een 'neutrale' oefenmethode gezien. Naast de meditatie

technieken wordt in de aandachtstraining veel accent gelegd op de adem oefeningen. Hierin speelt de observatie een grote rol. Hoewel Kabat-Zinn in zijn boek Full Catastrophe Living (Handboek voor meditatief ontspannen)⁽³⁾ uitgebreid de fysiologische, diafragmale ademing beschrijft, wordt hier met het daadwerkelijk oefenen niets gedaan. Integendeel, bij de adem technieken worden de eeuwenoude yogatechnieken van de prana-ademhaling van stal gehaald. Op blz. 75 van bovengenoemd boek is te lezen:

Energetisch ademen

"Het is mogelijk je adem met grote precisie te sturen naar verschillende delen van je lichaam en wel zo dat hij tot de gebieden, die gewond of pijnlijk zijn, zal doordringen en deze zal kalmeren, terwijl hij tegelijkertijd de geest tot rust en even-



wicht brengt”.

Deze gedachte steunt op het hindoeïstische en boeddhistische idee dat de ons omringende kosmos uit energie (prana, of in het taoïstische denken: chi) bestaat, die we via onze ademhaling zouden kunnen inademen en zo door ons lichaam kunnen sturen, met de bedoeling ons te versterken, te vergoddelijken of via de chakra's de geestelijke energiestations te helen. Ook op bladzijde 96 laat Kabat-Zinn zijn cursisten door een 'denkbeeldig gat' in de kruin ademen. Hier komt de prana-ademing, die via de chakra's (bovenste kruinchakra) gestuurd moet worden, weer duidelijk naar voren. Je moet leren je 'energieën' zo te richten en te sturen dat je innerlijke groei en heelwording het doeltreffendst zullen worden beïnvloed.

Zeven instellingen bij mindfulness

De zeven instellingsfactoren waaraan in de acht weken durende anti-stresscursus gewerkt moet worden zijn: niet oordelen, geduld, eindeloos beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie en loslaten. De zeven bovengenoemde intenties bij het mediteren staan volgens Jon Kabat-Zinn niet los van elkaar. Ze overlappen, beïnvloeden en vullen elkaar aan. Dit geldt echter ook voor de kritiek die je op deze zeven soorten beïnvloedingsfactoren kunt hebben. In ieder element zit een oefenaspect dat in een ander kader waarin de oefening wordt aangeboden zinvol kan zijn (zie context in inleiding), maar wat echter in de mix van de andere beïnvloedingsfactoren een 'explosief mengsel' wordt. In dit mengsel van veranderd bewustzijn wordt iemand in toenemende mate blootgesteld aan de invloeden van de gevallen geestelijke wereld, ook al wordt dat niet expliciet zo aangeboden.

Boeddhistische achtergronden

Vanuit de boeddhistische achtergronden van Kabat-Zinn bezien, moeten de zinnen worden uitgeschakeld door observatie, afstand nemen, zodat ons wezen gespiegeld kan worden in een gladde spiegel. Het eerste wat men in het boeddhisme ook leert is het 'sturen van de geest' in 'stilstaand water', zodat die spiegeling mogelijk wordt. Doel van deze meditatie in de oosterse mystiek is het opgaan van het individuele in het 'al', de wereldgeest. Zoals gezegd, kom je bij een toenemende intentie van deze oefening in een glijdende schaal van passiviteit terecht. Verlies van lichamenlijk bewustzijn leidt tot irrealiteit. Ontspanning heeft hier tot doel: meditatie. Bij deze meditatie gaat het wel om jezelf, ieder die een ander imiteert is volgens Kabat-Zinn op de verkeerde weg. Daar ligt ook het grote verschil met christelijke 'meditatie':



Christelijke meditatie

christenen richten zich niet geheel en al op zichzelf, maar zijn in de eerste plaats gericht op de aanwezigheid en de Geest van Jezus Christus, die alomtegenwoordig is maar ook in ons woont (Rom. 8:9-11, Joh. 14:26). In de Bijbel worden we door de kracht van de Heilige Geest aangemoedigd het voorbeeld van Christus en de apostelen te volgen (1 Petr. 2:21; 2 Tim. 1:13; 1 Tim. 1:16). Ons basisvertrouwen en onze intuïtie liggen niet bij onszelf, maar zijn gebaseerd op Jezus Christus. Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Kabat-Zinn sympathiseert veel meer met de begrippen 'tao' (Chinese mystiek) en 'dharma' (hindoe-mystiek), die uitdrukkingen zijn voor een bewuste spirituele levenshouding en praktijk. Er is echter een veel beter alternatief dat ik aan het eind van dit artikel wil bespreken

Autogene training (6)

A.T. is een methode van zelfhypnose die door systematische oefening uit het zelf (autogeen) wordt ontwikkeld. Het is een methode van oefenen via geleidelijke zelfontspanning door middel van geconcentreerde zelfhypnose en specifieke formules. A.T. werd ongeveer in 1910 door prof. J.H. Schultz in Berlijn ontwikkeld. Hij fundeerde de methode op een aantal oosterse mystieke wortels nl. de yoga uit het hindoeïsme en de transcendentale meditatie alsmede de boeddhistische zen, dit worden ook wel de grensgebieden van de A.T. genoemd.

De A.T. bestaat uit 2 trappen: de onderbouw voor beginners, en de bovenbouw. De methode bestaat uit precies de door

prof. Schultz voorgeschreven oefeningen met de daarbij behorende formules uit te voeren, die overigens tegenwoordig uitgebreid zijn door zijn opvolgers van ruim een uur. De tweede begint meestal een half jaar later.

De instelling van Autogene Training

Veel meer dan bij andere cursussen is het volgende van belang. Iedere cursist moet van tevoren innerlijk bereid zijn en een open en positieve instelling naar de trainer toe te hebben. De deelname van een matig geïnteresseerde wordt bij voorbaat uitgeschakeld. Iedere twijfel aan zichzelf, aan de methode, maar ook aan de cursusleider bemoeilijkt de training. Zo veel mogelijk moeten invloeden van buitenaf worden vermeden. De cursist moet zich instellen op een formule die hem/haar in de juiste stemming brengt. De formules moeten kort, melodieus, positief, ritmisch, rijmend en praktisch zijn, zodat de cursist ze goed kan inprenten. Dr. K. Thomas, opvolger van Schultz, laat de formule 3 a 5 x herhalen. De basisoefening bestaat uit 6 delen van het lichaam 'zwaar' en 'warm' maken. Het is een suggestieve en autohypnotische oefening, waarbij een gevoel gesuggereerd wordt in plaats van daadwerkelijk gevoeld. Ze zijn vergelijkbaar met een eerste stap naar de mantra-formules uit de transcendentale meditatie.

Hypnose

Door zelfsuggestie en autohypnose ontstaan vegetatieve, ongecontroleerde fysiologische reacties.. Na een zitting moet door de cursusleider de hypnose verbroken worden door contrasuggesties of tegen-opdrachten, die ook geschieden door het uitspreken van formules. Als dit niet gebeurt, zijn de gevolgen vaak niet te overzien. De heterohypnose van de



trainer naar de cursist toe moet worden teruggenomen en omgezet worden in autohypnose. Na herhaalde oefeningen is de cursist in staat deze zelfhypnose enigszins te beheersen.

Vervolgcurcus A.T.

Bij de vervolgcursus van A.T. gaat men nog verder. Deze bovenbouw begint ongeveer 2 à 3 maanden nadat men de basisoefeningen beheerst. Een belangrijke oefening is de zogenaamde 'Verzenkung', een diepe autohypnose. Men verdraait willekeurig de oogappels naar binnen en naar boven, een blik op het midden van het voorhoofd. Deze oefening is regelrecht genomen uit transcendent meditatie en vergevorderde yoga. Cursisten komen tot 'gevoelloosheid', het 'zien' van kleuren, en 'zien' van abstracte begrippen en helderziendheid. Soms worden stemmen gehoord en kan de cursist het zgn. onderbewuste vragen stellen. We zien dan ook duidelijke parallellen tussen deze zgn. bovenbouw en het spiritisme.

Zelfverlossing

A.T. is in feite een meditatiepraktijk, maar in een wetenschappelijk jasje gestoken. Het is niet neutraal en is niet te scheiden van haar humanistische, oosterse, mystieke wortels. Het versterkt het geloof in de mens in de eigen verborgen krachten in een zelfverlossings-techniek, die sterk overeenkomt met yoga en T.M.. Met name de tweede cursus kan het geweten en het ethisch gevoel ongunstig beïnvloeden. Het gaat verder dan gewone ontspanning. Er is sprake van uitschakeling van het eigen verstand en leidt tot dwanggedachten en

dwangvoorstellingen. Het leidt tot passiviteit van de wil en gedrag. Het betekent een zich openstellen voor de machten der duisternis als gevolg van het verlagen van het bewustzijnsniveau (vgl. yoga). En zeker niet in de laatste plaats benadeelt dat het geestelijk leven van een wedergeboren christen. En het opent de deur naar de tegenstander en het sluit de deur tot innerlijke gemeenschapsbeleving met de Heilige Geest. Het gebedsleven, Bijbel-lezen en zoeken van gemeenschap met andere gelovigen is verminderd.

Geleide fantasie ontspanningsoefeningen (7)

Geleide fantasie wordt in de psychiatrie vaak gebruikt als een methode waarbij men de patiënt in een imaginaire wereld leidt, waarin stress verwerkt kan worden en/of het ego van de mens versterkt kan worden. Geleide fantasie lijkt een onschuldig klinkende naam voor allerm minst onschuldige hypnosetechnieken. Een vluchtige blik op de hypnoseliteratuur toont al aan dat 'fantasiereizen' een wetenschappelijk erkende inleiding tot hypnose zijn. Ze worden door hypnotherapeuten gebruikt wanneer zij hun patiënten in een toestand van trance willen brengen.

Andere realiteit

Daarbij moeten de patiënten zich ontspannen en zich voorstellen op een andere plaats (weide, strand, berg) te zijn dan waar zij zich momenteel met hun lichaam bevinden. Men zegt dat, als je op een dergelijke manier uit je lichaam treedt, je de heftigheid van de

traumatische lichamelijke reacties minder beleeft. Wat echter gebeurt, is dat men zo de scheppingsorde van de eenheid van geest, ziel en lichaam verbreekt en je in die zin ook een gemakkelijke prooi wordt van de gevallen geestelijke wereld. Omdat het gaat om een willen verbreken van wat God samengebonden heeft, is geleide fantasie bijbels gezien ook aan te merken als toverij! Ook in het onderwijs wordt geleide fantasie als een leermethode aangereikt.

Met behulp van 'fantasiereizen' worden onwetende en weerloze kinderen en jongeren tijdens hun lessen op school gehypnotiseerd respectievelijk in een toestand van trance gebracht, zonder dat dit hen wordt meegedeeld en zonder dat hun ouders en opvoeders hiervan op de hoogte zijn!

Fantasiereizen

Maar fantasiereizen zijn nog veel meer: het zijn technieken van astrale projectie, d.w.z. zij zijn aanleiding tot reizen van de ziel buiten het lichaam (uittredingen) en zelfs tot astrale reizen. Er wordt mee beoogd dat men zijn eigen lichaam verlaat om naar een andere wereld of tijd te vliegen en te reizen. Wie kennis neemt van de betreffende literatuur van de esoterica (de naar binnen gerichte werkelijkheid), zal het zonder enige twijfel moeten beamen: 'fantasiereizen' zijn in werkelijkheid astrale reizen, d.w.z. reizen die buiten het lichaam plaatsvinden. Dit blijkt ook uit de toepasselijke formuleringen van de auteurs. Wanneer het gaat om de 'terugreis',



dient men 'hierheen', 'in deze ruimte', 'in de groep' terug te komen, en tegenwoordig schroomt men niet te spreken van 'in je lichaam terugkeren'. Dat kan immers alleen wanneer je het eerst hebt verlaten! Er is veel overeenkomst tussen geleide fantasie en magie en hekserij maar ook met het sjamanisme. In de heksenliteratuur zijn diepe lichamelijke ontspanning, en een tot rust gebrachte geest en het verlangen om te reizen, factoren die bij zeer veel succesvolle projecties op de voorgrond staan.

De kunst om het lichaam te verlaten, wordt in het algemeen aan heksen, tovenaars en sjamanen toegeschreven. Inderdaad komt het fenomeen van reizen buiten het lichaam in de literatuur over heksen, magiërs en sjamanen telkens weer aan de orde. Hierin wordt ook verteld wat iemand moet doen die een reis buiten het lichaam wil ondernemen.

Yoga

Er bestaan tal van vormen van yoga. Soms worden de oefeningen yoga-oefeningen genoemd, terwijl ze niets met yoga te maken hebben.

Er bestaan veel verschillen tussen de ene en de andere yoga-oefening. Dat hangt veelal af van de yogaleraar. Er zijn veel yogaleraars, die niet eens precies weten waar de yoga oorspronkelijk vandaan komt en wat de echte yoga-houdingen zijn en met welke doelstellingen ze in de praktijk gebracht worden. Dat zijn yogaleraars, die onder de naam yoga gewoon wat onschuldige lichamelijke oefeningen brengen. Hier is echter de vraag of deze toereikend zijn om geestelijke spanningen en klachten weg te nemen.

Impliciete betekenissen

Maar vergis u niet, soms hebben de oefeningen een impliciete betekenis (zie de inleiding van dit artikel). De soort yoga waar wij het hier voornamelijk over hebben, gaat uit van een yoga-leraar die zich terdege bewust is van de doelstellingen die achter de techniek van de yoga staan. Dus waar yoga ook echt yoga is. Niet zomaar onschuldige oefeningen, maar een techniek die gepaard gaat met een filosofie, die de manier en het doel van het leven beïnvloedt. En dan hebben we het over het hindoeïsme, want dat is de religie waaruit de yoga voortkomt.

Contact met Brahmaan

Het gaat om de goede werken (karma) die de mens moet doen, om het eigen ik (atman) in verbinding te brengen met het heelal (brahmaan) en zo op te gaan in het oneindige heelal, in het niets, in het alles (nirwana). Het hindoeïsme gelooft niet in een schepping, zoals we die in de Bijbel

lezen. Het hindoeïsme gelooft niet in een persoonlijke God, niet in een verlossing uit genade door Jezus Christus, en ook niet in een verder leven na de dood in de hemel, de woonplaats van God.

Vandaar dat ook de yoga uitgaat van heel andere principes. Het blijft niet bij onschuldige oefeningen, maar de yoga behoort tot de middelen die de hindoes bezigen om beter te kunnen mediteren.

Betere zelfkennis

Meditatie die moet leiden tot betere zelfkennis en tot het ontdekken van het goddelijke in zichzelf. Daar worden de yoga-houdingen voor gebruikt. Want veel van deze houdingen zijn houdingen, waardoor de hindoes of yoga-beoefenaars zich identificeren met hun godheden. Daarbij komt dat ook uit oefentherapeutisch oogpunt de zgn. yoga-oefeningen af te raden zijn.

Overbelasting

De oefeningen zijn te statisch en het

gronden van yoga in bijbels perspectief te leren kennen.

Enkele oefentherapeutische bezwaren tegen yoga-oefeningen (lichamelijk)

Het belangrijkste bezwaar is, dat de ademhalingsoefeningen fysiologisch niet juist zijn.

a) Men zegt, dat de ademhaling zich niet tot de longen beperkt, maar dat de adem (energie) door verschillende organen en ledematen zou stromen (maar dat is suggestie).

b) Tijdens ademhalingsoefeningen wordt voornamelijk de 'buikademhaling' (diafragmaal middelste deel) benadrukt, er is geen fysiologische overvloeiende buikflank-borstademhaling.

c) De adempauzes worden onnatuurlijk lang vastgehouden, geen rekening houdend met de adembehoefte (individueel en afhankelijk van de belasting).

d) De (verkeerde) ademhaling wordt praktisch alleen statisch aangeleerd (het is niet functioneel).

e) Doel is niet een vergroting van de

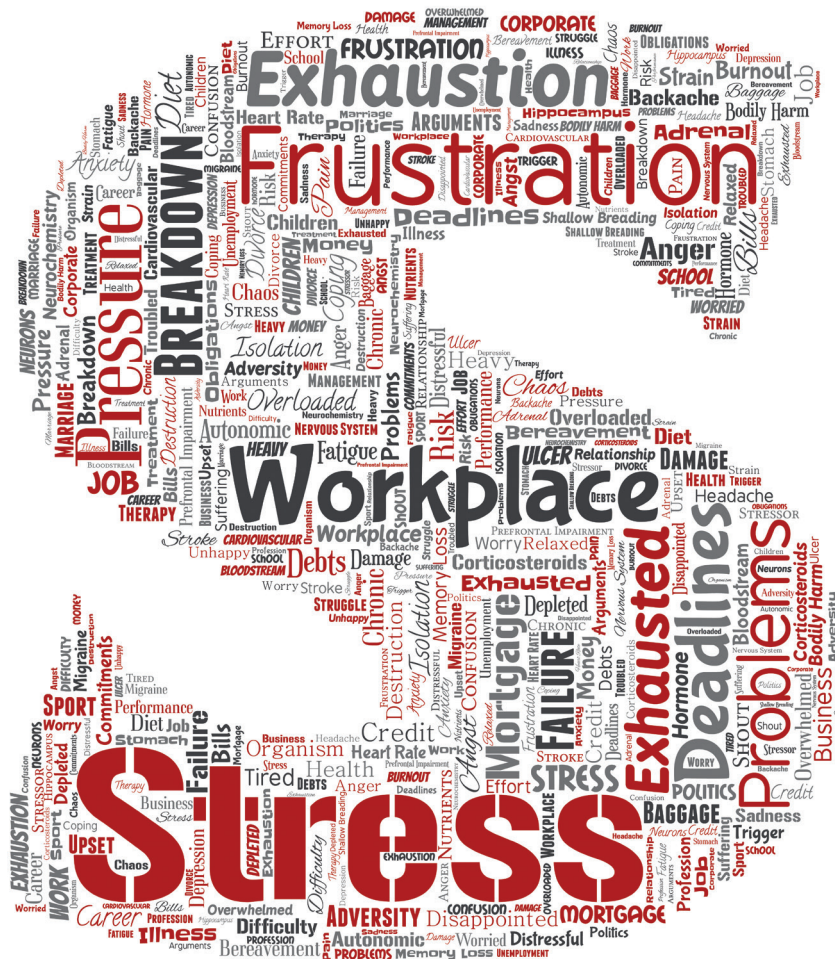


houdings- en bewegingsapparaat wordt vaak overbelast. Statisch wil zeggen dat bot en spiersystemen eenzijdig en voortdurend overbelast worden. Ook de adem oefeningen zijn niet gericht op de natuurlijke, fysiologische ademhaling. Als artsen dus mensen met geestelijke klachten verwijzen naar yoga-leraren, en deze mensen komen terecht bij een 'echte' yogaleraar, dan is het de vraag of zij ook werkelijk geholpen worden, want de doelstellingen van de yogaleraar zijn heel anders. Veeleer wordt zo iemand vertrouwd gemaakt met de beginselen van het hindoeïsme. En daarom is het zo belangrijk 'de achter-

vitale capaciteit van de longen, maar een demping van het vegetatieve, hetgeen de patiënt in een labiel evenwicht brengt (parasympaticus-sympathicus), met alle gevolgen van dien.

f) De patiënt heeft geen goed bewustzijnsgevoel van inhoud en verloop van de ademhaling, en zal er dus ook geen praktisch (dagelijks) profijt van hebben. Het wordt een kunst oefening, geen dagelijkse oefening in werk en bezigheden.

g) Ook de uitgangshoudingen (statisch) hebben niet tot doel de ademhalingsfunctie te bemoeilijken of te vergemakkelijken, maar hebben hun functie in astrologische overwegingen. Het doel is



vegetatieve beïnvloeding.
 h) Tenslotte zijn deze ademhalingstechnieken zelfs gevaarlijk te noemen bij tal van longziekten, organische klachten, mede ten gevolge van het vaak optredende persen (zie hieronder) tijdens de oefeningen.

ASANA'S yoga-lichaamsoefeningen

Ook hier is het belangrijkste bezwaar dat de oefeningen niet fysiologisch zijn opgebouwd. Ook hier spelen astrologische overwegingen een grote rol. De asana's, de houdingen zijn statisch (isometrisch aanspannen), waarbij mede door de lange tijdsduur het houdings- en bewegingsapparaat overbelast wordt.

Vooraf kapsel- en bandlaesies treden op. Op den duur is er door eenzijdige belasting zelfs kans op versnelde artrose en chondropathieën (pijnlijke aandoeningen van het kraakbeen). Verschillende delen van de fysiologische beweging/houding zoals mobiliteit en spierkracht, worden niet gecoördineerd geoefend.

Er wordt geen rekening gehouden met individuele spierevenwichten of houding/bewegingsproblematiek. De oefeningen hebben wel tot doel het lichaam te brengen tot 'meditatiehouding'. Ook de statische lang

volgehouden, isometrische oefeningen, leiden vaak tot een overbelasting van het circulatiesysteem. Als fysiotherapeut kwam ik vaak in contact met de klachten die yoga beoefenaars krijgen door de verkeerde oefeningen.

Klachten bij verkeerde oefeningen

Perseren met verhoogde bloeddruk komt voor, echter soms ook een collaps door een vagus verschuiving (een labiliteit en instabiliteit van het zenuwstelsel.) (8) bij de ademhalingsoefeningen. Ook

de 'kop-stand' is berucht. Vaak ook door niet getrainde beoefend. Mensen met (sluimerende) klachten aan houding bewegingsapparaat, zullen door eenzijdig oefenen (vaak zonder correctie) blessures krijgen. De hierboven beschreven gevaren gelden voor de 'echte' yogaoefeningen. Yoga betekent letterlijk juk, verbinding. Het doel van de yoga-leraar is om via oefeningen en meditatie verbinding te krijgen met de 'goden' in de kosmos. De geestelijke gevaren die we bij mindfulness en autogene training benoemd hebben zijn hier ook levensgroot aanwezig.



Wat zijn wel goede oefeningen?

De context van de ontspanningsoefeningen (zie het begin van dit artikel) moet geduid worden vanuit de stressfysiologie (de leer hoe spanningen lichamen en geestelijk werken). Dat is de meetbare objectieve realiteit waaraan spanningsgevoelens gerelateerd kunnen worden. Dat is geen filosofie of virtuele realiteit waarin men moet vluchten, waarin je voor je gevoel op een bedje op de Middellandse zee moet dobberen maar dergelijke oefeningen kunnen bij het volle bewustzijn en juist tijdens onze dagelijkse activiteiten zijn nut hebben.

Het is beter om wat betreft spierspanning, houding, beweging en ademhaling overdag zo economisch mogelijk te functioneren dan bijvoorbeeld de gehele dag verkeerd, dus te hoog gespannen te functioneren en daar 's avonds door oefeningen wat aan proberen te doen. Dat is in feite het paard achter de wagen spannen.

Spanningssignalen onderkennen

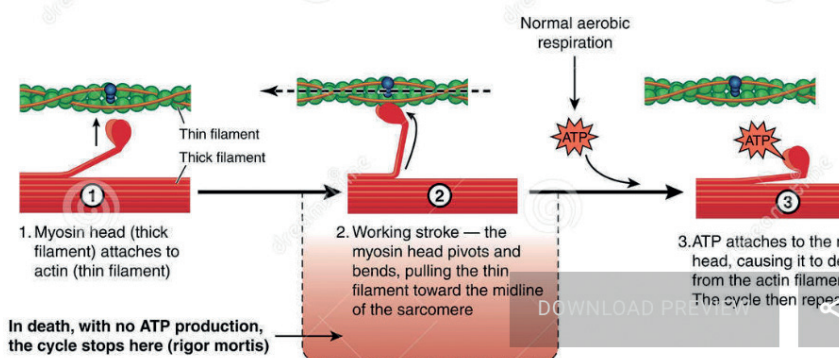
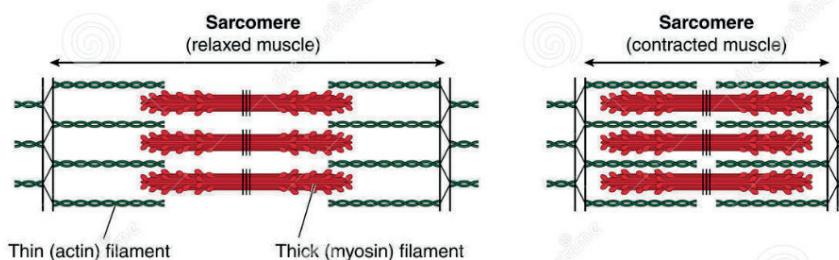
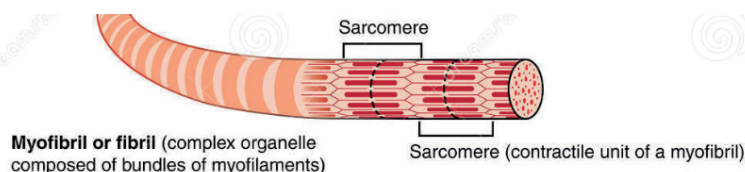
Natuurlijk is een goed slaapgedrag en oefening daarvan ook van belang. Het probleem is dat veel mensen totaal vervreemd zijn van hun lichaam en lichaamsgevoelens. Ze zijn angstig voor ieder spanningssignaal van het lichaam of ze zijn juist helemaal gevoelloos geworden voor spanningssignalen en gaan dan ook ver over de grenzen van spanning die het lichaam aangeeft, en kunnen daardoor ook weer veel klachten en zelfs ziekten ontwikkelen.

Leer de context van de oefening

Aan iedere adem- en ontspanningsoefening zal dus eerst betekenis gegeven moeten worden vanuit de fysiologie. Dit zal op verschillende niveaus uitgelegd moeten worden omdat de uitleg voor een kind anders is dan voor een volwassene (en elke volwassene is uiteraard weer anders). Een therapeut zal geïnteresseerd moeten zijn om die betekenis op verschillende manieren eenvoudig of wat meer gedetailleerd uit te leggen en zich aan te passen aan zijn cliënt. Het juiste woordgebruik en de geestesgesteldheid is daarbij van belang. De kwaliteit, het resultaat van de oefening is in belangrijke mate daarvan afhankelijk. Dus niet alleen de oefening aanleren maar ook de context duiden.

Begeleiding en correctie

Een tweede belangrijke factor is dat het aanleren van een oefening in eerste instantie begeleiding en correctie nodig heeft zodat men uiteindelijk daarna zelf



onafhankelijk kan oefenen. Ook dit moet aangepast en vooral gedoseerd worden. Juist mensen met verhoogde spanningen zijn geneigd de oefeningen verkeerd uit te voeren, bijvoorbeeld niet goed gedoseerd met allerlei compensaties en weinig aandacht voor de juiste subtiele spanningssignalen (de verhoogde restwaarde van spierspanning). Dus het is van groot belang juist de verschillende spanningssignalen te herkennen en te beïnvloeden, beter dan deze juist te negeren en in een andere realiteit te vluchten.

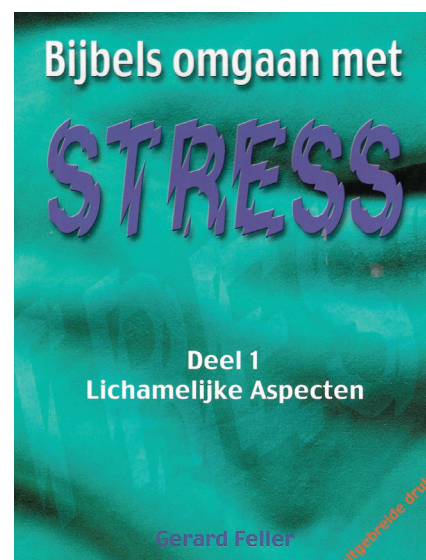
Observatie

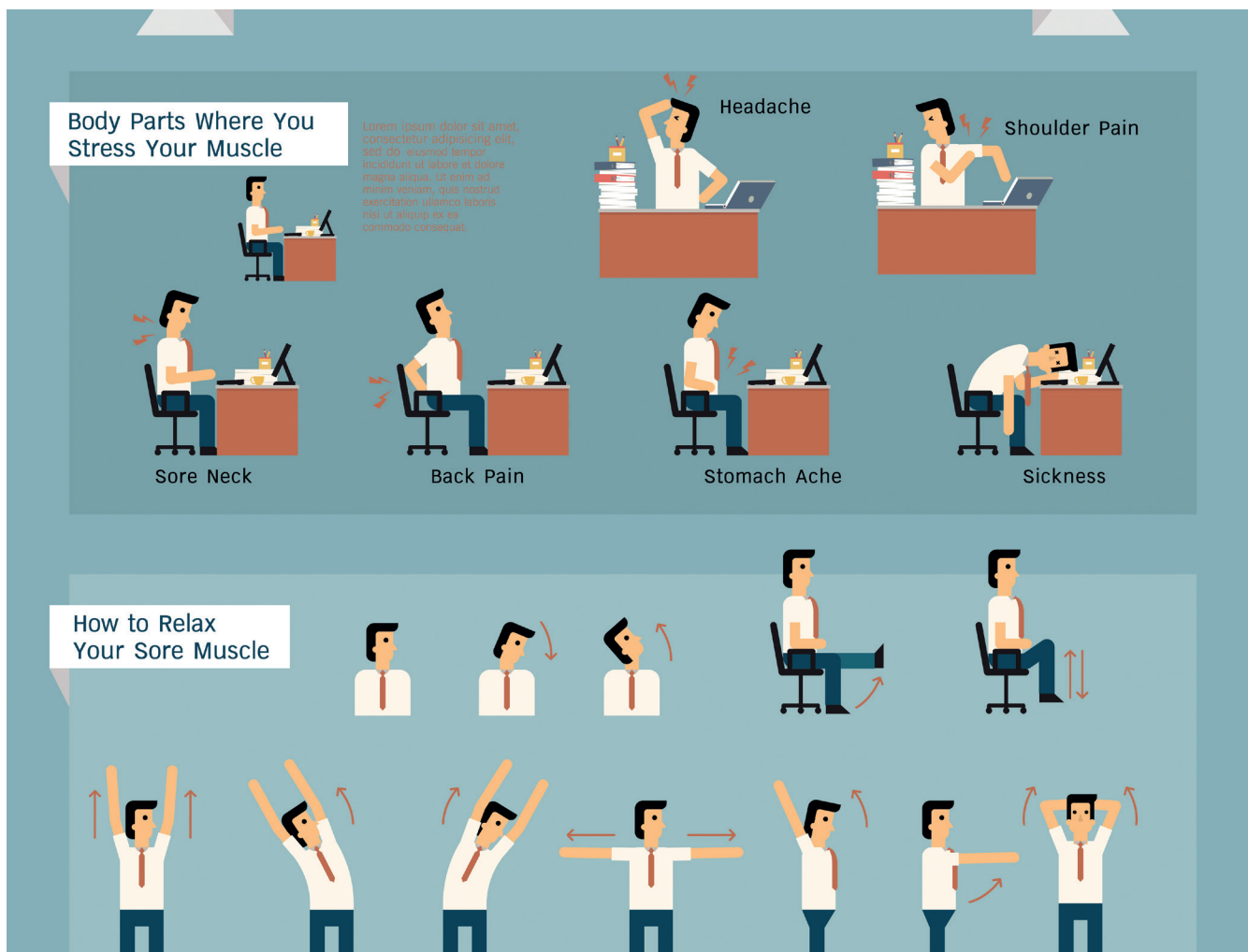
Voordat men gaat oefenen met spierspanning of ademtechniek, is observatie het eerst van belang. Hoe adem ik, wat gebeurt er qua beweging, volgorde, frequentie en diepte? Dat is inderdaad een aandachtsoefening, niet gericht naar buiten het lichaam maar juist op de signalen die het lichaam aangeeft (als je dat onder mindfully verstaat, is dat prima). Ook de spierspanning (van de bewust beïnvloedbare spieren) kan geobserveerd worden. Er zijn daarnaast oefeningen die een therapeut kan gebruiken om mensen zich van de verschillende spanningssniveaus bewust te maken. Ook bijvoorbeeld met tweetallen in een groep (4). Als je dit een lichaamsscans noemt, is dat ook prima, mits de gevoelens maar impliciet of expliciet vanuit de stressfysiologie

geduid worden.

Ontspanningsoefeningen van de bewuste houding en bewegingsspieren.

Spierspanning is een normaal en noodzakelijk verschijnsel in het lichaam. Objectief gezien is totale spierspanning niet te bereiken. Het gaat veel meer om de verhoogde restspanning (residu-spanning) die in spieren ontstaat bij chronische stress. Bij het oefenen moeten we onderscheid maken tussen spieren die we direct met onze wil kunnen beïnvloeden (de 'dwarsgestreepte' spieren, voornamelijk houdings- en bewegingsspieren) en niet





direct beïnvloedbare spieren (de 'gladde' spieren, bijvoorbeeld in organen en bloedvatwanden). Het aangrijpingspunt van de gladde spieren vond men vooral bij slechte technieken als autogene training en yoga. Het principe wat bij stress de meeste vermoeidheid, spierpijn, kramp, verzuring etc. oplevert, is de chronisch verhoogde restspanning van de spier.

Gewenning hoge spanning

Het probleem is dat de meeste mensen met chronische stress die (subtiel) verhoogde spanning niet meer voelen omdat ze gewend zijn geraakt aan hoge spierspanning. Juist daarvoor zijn nu de ontspanningsoefeningen nodig om door middel van de oefeningen het spierspanningsgevoel weer terug te winnen zodat men in het verloop van de gehele dag ook met de dagdagelijkse bezigheden zo economisch en zo ontspannen mogelijk kan omgaan.

Men komt na inspanning ook sneller tot ontspanning als men een dergelijk (ver) beter(d) spierspanningsgevoel heeft. Spierontspanning is een krachtig middel wat uiteindelijk ook zijn positieve invloed heeft op het totale lichaam en het functioneren van organen zoals ik in mijn boek 'Bijbels omgaan met stress' heb

beschreven (4).

Techniek van oefenen

Om het verloren gegane spierspanningsgevoel weer terug te winnen, moeten de oefeningen volgens de juiste techniek en discipline geoefend worden. Daarbij moet het accent niet liggen op het zoveel mogelijk uitvoeren van een oefening, maar is de kwaliteit van de oefening van groot belang. Die kwaliteit ligt vooral in het leren voelen van de verschillende spannings-situaties van een spier. Dat is juist voor iemand met verhoogde stress erg moeilijk, omdat je ook geconfronteerd wordt met de reële spanning die er is, en die je niet direct in zijn fitness beheerst.

Het oefenen van het spiergevoel van een spier of spiergroep bestaat uit 3 niveaus van oefenen namelijk:

Nuances van verhoogde spierspanning

1. Eerst een spier zoveel mogelijk aanspannen en dan in tien tellen proberen de spierspanning die je voelt geleidelijk los te laten. Zoals gezegd, het accent van oefenen ligt vooral op het oefenen van het langzaam loslaten van de spierspanning.
2. Als dat goed gaat, probeer je de tweede oefening waarbij je maar de helft aan-

spant van het spierspanningsniveau van de eerste oefening en het dan weer in tien tellen geleidelijk loslaat. Je zult merken dat het in het begin best wel moeilijk is om de spier in tien tellen geleidelijk verdeeld te ontspannen. Ook al lukt dat niet gelijk, je bent toch al bezig met het trainen van het spierbeheersingsgevoel.

3. Als oefening 2 lukt, kun je proberen een spier minimaal aan te spannen zodanig dat je de spier zelfs niet ziet bewegen (je zit dan onder de zogeheten prikeldrempel van een beweging van een spier). Daarna in vijf seconden loslaten. Als je deze oefening na een aantal keren beheerst, ben je in staat om op ieder gewenst niveau de verhoogde restspanning te verminderen of een houding of beweging minder stressvol uit te voeren. Dan is het een kwestie van jezelf meermalen op een dag observeren en waar nodig de restspanning te verminderen (bijvoorbeeld net iets te veel je schouderspieren omhoog aanspannen).

De belangrijkste spieroefeningen zijn (beurtelings links en rechts):

1. armen (elle bogen) buigen (biceps)
2. schouders in zithouding recht omhoog bewegen (monnikskapspier)



3. schouders in zithouding recht naar voren bewegen (borstspier)
4. Hoofd als je op je rug ligt naar beneden drukken (nekspieren)
5. buikspieren in zithouding of rugligging intrekken en 'loslaten'
6. bovenbeenspieren aanspannen (knie strekken) (4-ceps).

Op de website van Promise vindt u nog tal van andere spieroefeningen o.a. ook van het aangezicht (9). Nogmaals, de kwaliteit van de oefening ligt in het leren voelen van de chronisch verhoogde restspanning teneinde die in ons dagelijks functioneren te verminderen.

Op onze website vindt u voor abonnees een uitgebreide beschrijving van de juiste fysiologische ademing ter ontspanning (9). Deze is, samen met de uitgebreide beschrijving van spierontspanningsoefeningen, voor abonnees te lezen en te downloaden. Als u twijfelt of u de oefeningen goed uitvoert kunt u hulp vragen bij een fysiotherapeut, ergotherapeut of ademtherapeut die ervaring heeft met bovengenoemde methode.

Gerard Feller, juli 2019



Noten

1. <https://www.werkenbijarbonded.nl/Nieuws-Updates/Verzuim-door-stress-opsteeds-jongere-leeftijd>
2. <https://stichting-promise.nl/body-mind-methodes-en-occultisme/aandacht-training-mindfulness.htm>
3. Jon Kabat-Zinn, Handboek meditatief ontspannen. Uitg. Altamira- Becht Haarlem 2007 (5e druk).
4. Gerard Feller, Bijbels omgaan met stress, deel 1. Lichamelijke aspecten, Promise 2002 Oudewater (2e druk).
5. Aandachtgerichte cognitieve therapie, vertaald uit het Engels-Mindfulness-gebaseerde cognitieve therapie is een benadering van psychotherapie die cognitieve gedragstherapeutische methoden gebruikt in samenwerking met mindfulness meditatieve oefeningen en vergelijkbare psychologische strategieën.

Wikipedia (Engels)

6. <https://stichting-promise.nl/lichaamswerk-occultisme-en-genezing/autogene-training.htm>
7. <https://stichting-promise.nl/eigentijds-occultisme/sleutelen-aan-het-bewustzijn.htm>
8. De term 'vasovagale syncope' (synoniemen: flauwvallen, vasovagale reactie; Engels: 'vasodepressor syncope') beschrijft een plotseling en voorbijgaand verlies van het bewustzijn als gevolg van een afname van de bloedstroom naar de hersenen.
9. <https://stichting-promise.nl/brochures/array/0/gallery/0/flat.htm>





Binnentuin over God

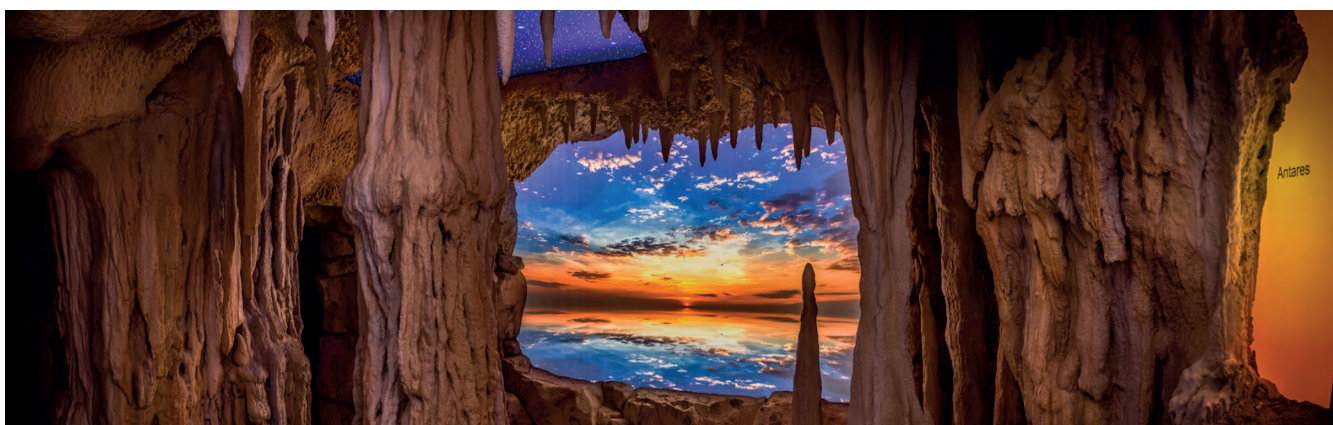
In het vorige Promise Magazine hebben we een artikel geplaatst over de ‘virtualisering’ van onze maatschappij. Een kenmerkende uitspraak daarbij is: ‘My phone is my castle’. Het moderne levensgevoel is een levensritme waarbij een ongelimiteerde vrijheid en mobiliteit een gevoel van ontheemding en onverbondenheid met zich meebrengt. Dit terwijl de Bijbel steeds diepgaand bezig is met de fysieke wereld en het belang van bekende plaatsen en gebruiken. Het was voor mij dan ook een verademing om de ‘Binnentuin over God’ te bezoeken waarbij het evangelie van Jezus Christus op een haast fysieke manier tot uitdrukking gebracht is.

Je wandelt langs prachtige rotspartijen en grotten en doorloopt letterlijk de verschillende stappen die leiden tot geloof en wedergeboorte. Ontdek God de Vader als Schepper, Jezus Christus als de Weg en de Heilige Geest als het verfrissende, vernieuwende Water. Geweldig overzichtelijk, goede bondige, relevante teksten. Netjes afgewerkt, ieder detail betekenisvol zoals bijvoorbeeld de wijnstok, het kruis, het open graf en het ‘levende’ water.

De geheel overdekte binnentuin is rolstoeltoegankelijk en is geen ‘Christelijke Efteling’. Groepjes van maximaal 15 mensen worden door enthousiaste vrijwilligers in de verschillende betekenisvolle ruimten geleid om zo op een interactieve manier in aanraking te komen met het Evangelie van Jezus Christus. Een werkelijk uniek concept waar je op een persoonlijke wijze buitenkerkelijken en andersdenkenden in contact kunt brengen met de essenties van het christelijk geloof. Ook een zinvolle aanvulling na een Alpha-cursus bijvoorbeeld. Van harte aanbevolen.

Gerard Feller

www.binnentuinovergod.nl
 Hunnenweg 67 Voorhuizen
info@binnentuinovergod.nl
 bezoek alleen op afspraak!



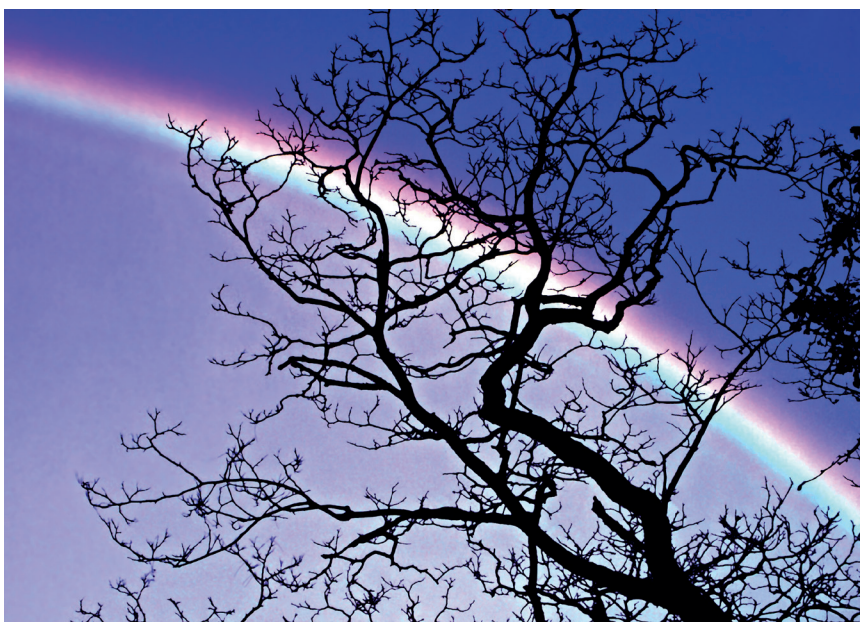


Stressmanagement

In het pastoraat willen we onze confidenten soms helpen met stressmanagement. De bedoeling daarvan is veelal het oplossen van problemen en het omgaan met of verminderen van onze stressgevoelens. De Here Jezus heeft echter vaak een hoger doel voor ogen waarvan we meestal niet zo veel begrijpen. In Lukas 18:31 staat dat Hij de twaalf discipelen bij Zich nam en tegen hen zei: "Zie, wij gaan naar Jeruzalem en alles wat geschreven is door de profeten zal aan de Zoon des mensen volbracht worden. Want Hij zal aan de heidenen worden overgeleverd en bespot worden en smadelijk behandeld en bespuwd worden".

In vs. 34 staat: "Zij begrepen echter niets van deze dingen en dit woord was voor hen verborgen". Wat vanuit een menselijk standpunt bezien een mislukking leek, werd een geweldige triomf voor God, omdat Gods plan altijd anders en beter is dan de opzet van mensen. Als we met God verbonden zijn en zien dat Hij ons in zijn plannen betreft, zullen we steeds minder geneigd zijn te zeggen: 'Waarom laat U dit toe?' Moeten we dan maar passief blijven en niet handelen om onze stress te verminderen zoals ook in een artikel in dit blad is aangegeven? Natuurlijk wel! Maar we zullen ook de weg waarlangs Hij ons door moeilijke omstandigheden leidt, moeten accepteren, ook al zouden we zelf liever een andere weg kiezen. Gods hogere doel is een karakter- en identiteitsverandering door het kruis, totdat een volmaakte, algehele en absolute vereenzelving met de Here Jezus Christus is bereikt.

Gerard Feller



Colofon

Het blad "Promise" is een uitgave van stichting Promise en verschijnt 4 maal per jaar.

Het doel van de stichting is de verkondiging van het evangelie van Jezus Christus.

Het toetsen van allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen en denkwijzen, vooral op medisch en sociaal gebied aan het Woord van God, de Bijbel.

Het publiceren via het blad "Promise" van geschriften en of Bijbelstudies met bovengenoemd doel.

De stichting is interkerkelijk en heeft als grondslag, zich daarbij alleen te laten leiden door de Bijbel, waarvan ze gelooft dat alleen dit het geïnspireerde Woord van God is en alleen onfeilbaar gezegd heeft.

We geloven dat God deze wereld zo lief heeft, dat Hij zijn Zoon gegeven heeft om onze straf op de zonde te dragen, opdat wij, indien we in Hem geloven eeuwig met Hem mogen leven en ook nu dagelijks Zijn aanwezigheid mogen ervaren. Door middel van diverse activiteiten van de stichting willen we deze boodschap uitdragen

Redactie

Gerard Feller, Oudewater
drs. W.J. Pijnacker Hordijk, Delft
drs. Piet Guijt, Zoetermeer

Vormgeving Gerard Feller
Druk Boom + Verweij grafiservices,
Mijdrecht

ISSN: 1383-0295

verschijnt 4 x per jaar

Abonnement 2019: € 25,- per jaargang
(inclusief abonnement online)

Abonnement online 2019: € 12,- per jaargang

St.Promise

Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater
Tel. 0348 - 563359

e-mail: info@stichting-promise.nl

internetpagina: www.stichting-promise.nl

IBAN ING: NL10INGB0004906197

BIC ING: INGBNL2A

IBAN Rabobank: NL58RABO03916.83.071

BIC Rabobank: RABONL2U