

8

Tijdschrift voor  
geloofsopbouw

7<sup>e</sup> JAARGANG • DECEMBER 2021  
WWW.VOLGMIJ.NL

# Volg Mij!

Themanummer

## Sport

4 : Wedstrijdsport

11 : De supporters-  
cultuur

23 : Sport als  
compensatie

# Inhoud

## ■ Themanummer

|   |    |
|---|----|
| Wedstrijdsport .....                                    | 4  |
| Overwegingen bij het thema 'de supporterscultuur' ..... | 11 |
| Sport als compensatie .....                             | 23 |
| De factor gezondheid .....                              | 30 |

## ■ Stof tot nadenken

|              |    |
|--------------|----|
| Puzzel ..... | 13 |
| Actueel..... | 22 |

## ■ Gebed ABC...

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Papoea Nieuw Guinea ..... | 14 |
|---------------------------|----|

## ■ Personen in de Bijbel

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Epafras - een gebedsstrijder ..... | 16 |
|------------------------------------|----|

## ■ Bijbelstudie

|             |    |
|-------------|----|
| Micha ..... | 19 |
|-------------|----|

## ■ Schepping

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Wonderen in de schepping ..... | 20 |
|--------------------------------|----|

## ■ Goede boodschap

|                     |    |
|---------------------|----|
| De evangelist ..... | 36 |
|---------------------|----|

## Colofon

### Uitgever:

Stichting Uit het Woord der Waarheid  
Postbus 260, 7120 AG Aalten (Nederland)  
Tel. 0543 - 47 17 46  
www.uhwdw.nl / www.debijbelvoorjou.nl  
E-mail: bestel@uhwdw.nl

### Redactie:

E-mail: volgmij@christelijkjeugdwerk.nl  
Internet: www.VolgMij.nl

### Copyright afbeeldingen:

- © AdobeStock
- © Billionphotos
- © Wikipedia

### Layout:

Andre Dietermann, www.dtp-medien.de, Haiger

Alle vragen m.b.t. abonnementen richten aan de uitgever!  
Volg Mij! verschijnt acht keer per jaar. Abonnement is **gratis**;  
geef daarom gerust een abonnement weg!

*Giften* om dit werk mogelijk te maken kunnen worden  
overgemaakt naar: NL56 INGB 0000 7236 02 t.n.v. Stg Uit  
het Woord der Waarheid (ANBI).

Ter indicatie: de vroegere abonnementsprijs van €18,95 p.j.  
was *niet kostendekkend*.

Graag jaarlijks een gift voor 10 januari overmaken (o.v.v.  
'gift Volg Mij'), zodat we weten dat je je abonnement wilt  
blijven ontvangen, of een mail naar [secr@uhwdw.nl](mailto:secr@uhwdw.nl) dat je  
het abonnement graag blijft ontvangen maar het financieel  
niet kunt steunen.

De Bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan de Bijbel in de  
Herziene Statenvertaling, © Stichting HSV 2010.

Seite 1 © zeber - stock.adobe.com  
Seite 4 © wizdata - stock.adobe.com  
Seite 5 © Alexander - stock.adobe.com  
Seite 7 © markus dehlzeit - stock.adobe.com  
Seite 7 © Thomas Reimer - stock.adobe.com  
Seite 8 © vchalup - stock.adobe.com  
Seite 9 © Andreas Berthede - stock.adobe.com  
Seite 10 © 103tnn - stock.adobe.com  
Seite 11 © Marco Martins - stock.adobe.com  
Seite 12 © Annett Seidler - stock.adobe.com  
Seite 13 © sorappop - stock.adobe.com

Seite 16 © lms\_lms - stock.adobe.com  
Seite 17 © Obsidian Fantasy - stock.adobe.com  
Seite 18 © daniilantiq2010 - stock.adobe.com  
Seite 19 © Oleksandr - stock.adobe.com  
Seite 20 © Einblick - stock.adobe.com  
Seite 21 © mramsdell1967 - stock.adobe.com  
Seite 22 © just.b photography - stock.adobe.com  
Seite 23 © Jonas Glaubitz - stock.adobe.com  
Seite 24 © Christian Schwier - stock.adobe.com  
Seite 25 © karepa - stock.adobe.com  
Seite 26 © Rawpixel.com - stock.adobe.com

Seite 27 © Rawpixel.com - stock.adobe.com  
Seite 28 © Digital-Clipart - stock.adobe.com  
Seite 28 © bluedesign - stock.adobe.com  
Seite 29 © ARochau - stock.adobe.com  
Seite 30 © pixelkorn - stock.adobe.com  
Seite 32 © maragroesel - stock.adobe.com  
Seite 33 © Peter Atkins - stock.adobe.com  
Seite 33 © sstocker - stock.adobe.com  
Seite 34 © Marco Martins - stock.adobe.com  
Seite 35 © kesipun - stock.adobe.com  
Seite 36 © jcfotografo - stock.adobe.com

## Beste jonge mensen,

Zoals jullie ongetwijfeld opgevallen is, is dit nummer van Volg Mij! een themanummer. Een themanummer over sportbeoefening. Er worden vanuit verschillende invalshoeken hele rijke en ook persoonlijke dingen openlijk met jullie en ons gedeeld. Lessen die geleerd zijn door medegelovigen die in hun leven keuzes hebben moeten maken en deze aan jullie door willen geven.

De 'rode draad' die ik door dit hele nummer zag lopen, was dat het in het bijzonder om het maken van keuzes gaat. Keuzes in jouw en mijn leven die als het verkeerde keuzes zijn, ons 'in bezit' kunnen nemen!

Wij leggen dan bij de te nemen keuzes de voor- en nadelen op 'onze' weegschaal en 'wat dan het zwaarste is, moet het zwaarste wegen'. Vaak beseffen we dan niet dat het 'onze' weegschaal is en dat we aan onze keuzes een 'eigen' gewicht toekennen waarbij de uitkomst bij voorbaat in ons 'voordeel' zal uitslaan!

Zouden we, als we eerlijk willen zijn, al onze 'voors en tegens' niet op Gods weegschaal moeten leggen? Bij Hem is er een zuivere weegschaal met zuivere gewichten waarmee je een 'evenwichtig' besluit kunt nemen (Lev. 19:36).

Hoewel de uitkomst op korte termijn misschien pijnlijk kan zijn, 'brengt [het] in ons een allesovertreffend eeuwig gewicht van heerlijkheid teweeg' (2 Kor. 4:17).

Met een hartelijke groet,

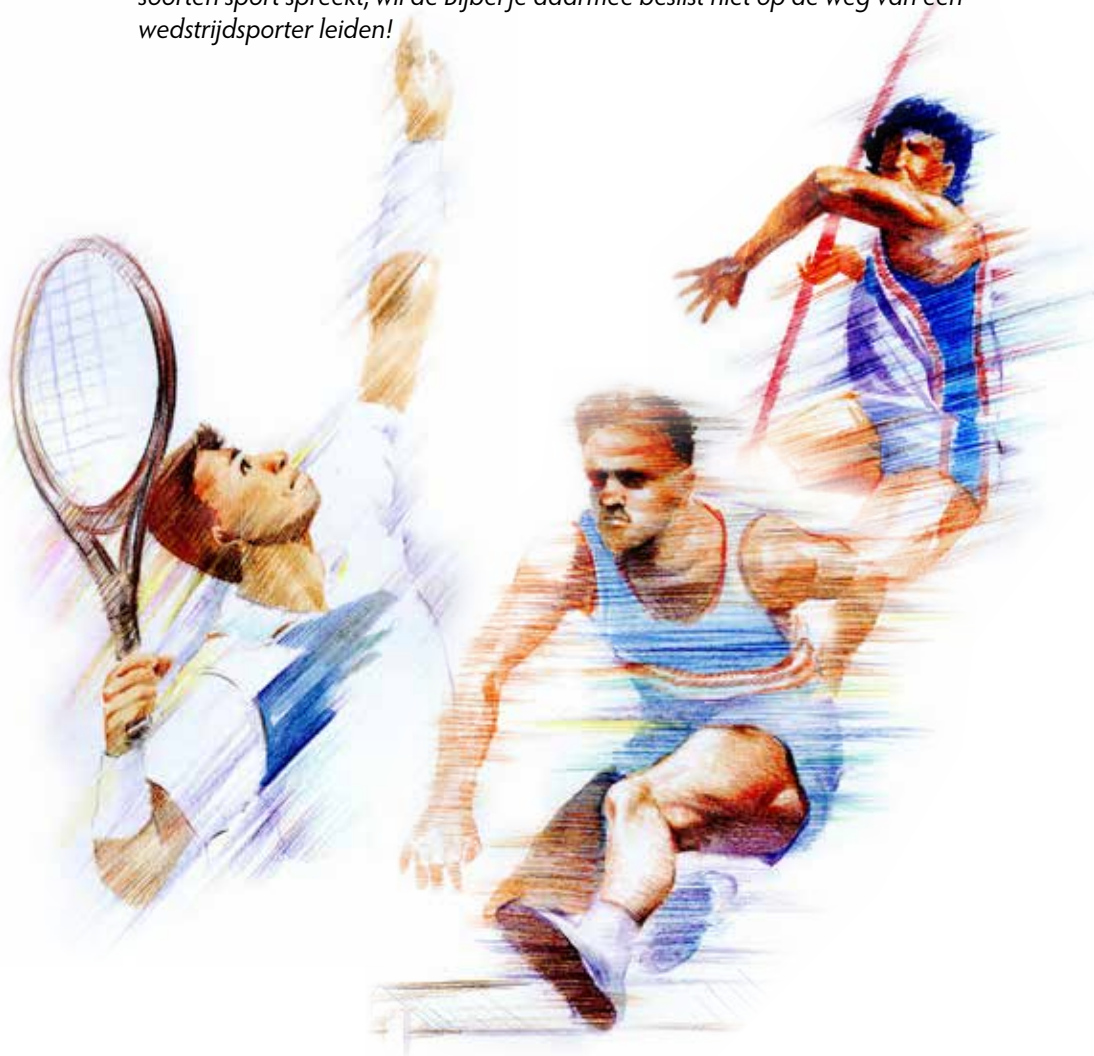
Ad Massar



# Wedstrijdsport

**Ervaringen en overwegingen van een (voormalig) wedstrijdsporter**

*Hoewel de Bijbel in het Nieuwe Testament meerdere keren over verschillende soorten sport spreekt, wil de Bijbel je daarmee beslist niet op de weg van een wedstrijdsporter leiden!*



## Mijn 'carrière'

Maart 1983: Eindelijk is het me gelukt: mijn eerste training als 'wedstrijdsporter'. Al meerdere jaren had ik geprobeerd mijn ouders over te halen. Ze zouden mij de kans moeten geven in clubverband te gaan sporten. En als eerste handbal.



Later gaf ik de voorkeur aan atletiek. Dat was immers een (zogenaamde) intelligente sport. De argumenten daarvoor had ik zelf bedacht. Daar kwam nog bij: als moeilijk, vaak opvliegend kind was ik überhaupt niet evenwichtig van aard. Daarom lag het voor de hand om door middel van lichamelijke inspanningen daar een balans in te vinden. Bovendien zat ik 's middags vaak de tijd te verlummelen, behoorlijk ver-

moeiend voor mijn moeder. Uiteraard beloofde ik dat de zondag geheiligd zou worden: geen wedstrijden. Op een gegeven ogenblik was mijn geklaag te drammerig, te luidruchtig, mijn gedrag te agressief: ik kreeg toestemming. Wat een gejuich. Eindelijk zat ik bij één van deze succesvolle atletenteams.

Begin van de zomer 1983: Een dienaar van de Heere hield in mijn woonplaats een toespraak over de Bijbel. Omdat hij met mijn vader bevriend was, kwam hij op maandagavond bij ons eten. Op maandag, woensdag en vrijdag had ik training. Dus kwam ik te laat thuis. Na de begroeting vroeg hij mij: 'Weet jij wat de mening van Paulus over sport was, Manuel?' 'Nee.' 'De oefening van het lichaam is van weinig nut, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft' (1 Tim. 4:8). 'Hm ... ' Goed om over na te denken.

Juli 1983: Het belangrijkste is gelukt! Met mijn sportvrienden waren we aanwezig bij de Duitse kampioenschappen in Elmshorn. Uiteraard bezocht ik, zoals beloofd, op zondag Christelijke samenkomsten in Hamburg. Een gebeurtenis die voor mij als alibi diende?

September 1983: Met de school gingen we naar Berlijn. Een trainingskamp voor de jeugd met het oog op de Olympische Spelen. Een week lang. De heenreis was met het vliegtuig. De terugweg was de eerste keer nog op maandag. 's Zondags was ik in Berlijn weer in de

Christelijke samenkomsten. Stemde dat overeen met het gezelschap waarin ik mij normaal gesproken bevond? Op zaterdag gingen we met z'n allen naar de bioscoop – 'uiteraard' een film met een immorele inhoud ...

September 1984/85: In de jaren '84 en '85 reisden we op zondag terug. Daar kon ik immers geen invloed op uitoefenen, zo stelde ik mezelf gerust. Ik deed in elk geval niet mee aan wedstrijden op zondag.

Voorjaar 1983 – zomer 1987: Ik was lid van een atletiekclub. Na de wintertraining zaten we bij elkaar, jongens en meisjes, en we dronken samen thee en kletsten over van alles en nog wat. Vanaf 1985 zaten we vaak bij elkaar in cafés, ook wel kroegen genoemd, en dronken we ook alcohol. Samen gingen we als jongens en meisje naar wedstrijden toe. Met twee of drie meisjes zou ik 'echt bevriend' zijn geraakt, als ze



eigenlijk niet al 'bezet' waren geweest. In deze tijd las ik 's morgens weliswaar vaak in mijn Bijbel. Maar oh wee als er een training uitviel – dan voelde ik me niet prettig en had ik een slecht humeur. Vanaf 1985 trainde ik vijf, zes keer per

week. Vragen naar de wil van de Heere deed ik niet. Er was een leven met de Heere – maar alleen voor de vorm dan.

Zomer 1987: Dezelfde dienaar van de Heere (zie blz. 5) hield in de nabije omgeving een toespraak over de Bijbel. Ik was er op zondagmiddag, en hij sprak over een Bijbels onderwerp. Ik weet nu niet meer exact waarover het ging. Het had met sport of een sportclub niets te maken. Maar één ding weet ik wel: toen ik daar zat, voelde ik: de boodschap is heel persoonlijk voor jou. Je kunt geen lid van de sportclub blijven, dat past in de versterkte niet bij jouw Christen-zijn. Maar ik wist, toen ik 's avonds naar huis reed ook: als jij niet morgen je lidmaatschap van de vereniging opzegt, komt het er niet meer van. Je zult dit besef direct door de daad moeten laten volgen, anders heb je er de moed en de kracht niet meer voor. Ik weet nu nog hoe bezorgd ik op de fiets naar het clubgebouw reed. Ik hoopte dat mijn trainer, die ik meestal twee tot vier keer per week ontmoette, niet aanwezig zou zijn. En toen deed ik mijn opzegging in de brievenbus. Het was gelukt ... Omdat ik sport als examenvak had, kon ik op dit onderdeel 'aftrainen', wat nodig is bij wedstrijdsport. Mijn trainingsmaatjes en zelfs mijn trainer respecteerden mijn beslissing – ik was echt bang voor hun reactie. Wat zouden ze van mij denken?

### Suggesties

Van mijn beslissing om uit de vereniging en uit de wedstrijdsport te stappen, heb ik tot op de dag van vandaag geen spijt gehad. Daarom nog enkele notities om je aan het denken te zetten:

- **Egoïsme:** Sport is een activiteit die tot egoïsme leidt wanneer je die prestatiegericht uitoefent. Bij een individuele sport (zoals atletiek) is dat hoe dan ook duidelijk, omdat er maar één kan winnen en er maar drie (tot zes) personen op het podium kunnen staan. En juist daarvoor train je. In een teamsport is dat uiteindelijk ook niet anders.



Je moet de concurrentiestrijd met anderen aangaan, om een basisplaats te kunnen hebben. Slechts weinig mensen lukt het om daarna in een hogere selectie of in een beter team te komen. Egoïsme is het tegenovergestelde van liefde, waarbij men het goede voor de ander zoekt. Er staat in het Nieuwe Testament een lijst van kenmerken die door egoïsme veroorzaakt worden. Je vindt deze lijst in 2 Timotheüs 3, waar de geestelijke toestand van de (naam) Christenen in de tegenwoordige tijd op een waarschuwend manier beschreven wordt:

'En weet dit dat in de laatste dagen zware tijden zullen aanbrenen. Want de mensen zullen liefheb-

bers zijn van zichzelf, geldzuchtig, grootsprekers, hoogmoedig ... on-dankbaar, onheilig ... (v.1-5).

- **De wereld van de clubs:** Clubs behoren tot wat in de Bijbel 'wereld', het 'tijdelijke' en dergelijke genoemd wordt<sup>1</sup>. Dat is het gebied dat onder de heerschappij van de duivel staat. Het is zijn systeem. Deze wereld is slecht en staat onder het oordeel van God. Dat weten wij omdat de Heilige Geest op aarde is en zodoende de Heere Jezus, door deze wereld verworpen, in de hemel moet zijn (Joh. 16:7-11). De Heere Jezus zegt in deze verzen uitdrukkelijk dat het



oordeel over deze wereld is uitgesproken, maar nog niet voltrokken. Tot deze wereld behoort ook de

<sup>1</sup> Het gaat om clubs waar men zich vermaakt, zich aan wereldse activiteiten wijdt of die culturele, politieke resp. religieuze belangengroeperingen representeren. Heel anders is het bijvoorbeeld bij organisaties die dienen ter verspreiding van het Evangelie. Soms is het noodzakelijk, met het oog op de gezondheidszorg (bijv. MS) lid te zijn van bepaalde verenigingen. Daar heeft mijn betoog geen betrekking op. We kunnen wellicht ook een onderscheid maken tussen een actief, tijdrovend lidmaatschap en een passief lidmaatschap, waardoor men bijvoorbeeld verzekerd is tegen autopech.

Over het thema 'vereniging / club' is hier nog een uitgebreid artikel te vinden: <https://www.debijbelvoorjou.nl/wp-content/uploads/2015/09/Lid-van-een-sportvereniging-M-Seibel.pdf>

culturele wereld, waartoe de sport behoort. Wie zich met een club verbindt, spant samen met deze wereld en met degenen die slaaf zijn van de duivel.

- Vriendschappen:** Nog steeds ben ik verwonderd over Gods genade, dat Hij mij ervoor bewaard heeft om in deze tijd bevriend te raken met een (ongelovig) meisje. De mogelijkheden waren er, maar God heeft het steeds voorkomen. 'De mond van vreemde vrouwen is een diepe kuil, hij op wie de HEERE toornig is, zal daarin vallen' (Spreuken 22:14). Gods barmhartigheid heeft mij behoed voor morele misstappen (ongeeoorloofde seks). Maar je kunt niet op jezelf vertrouwen, we kennen allemaal het risico. Ik ken mensen die 'gevallen' zijn. Als sportman ben je voor een bepaalde groep mensen heel aantrekkelijk. En bij veel wedstrijden in de buurt zijn van het andere geslacht, waar je dikwijls 'close' met elkaar bent, is uiterst gevaarlijk. 'Vlucht weg van de hoererij!' (1 Kor. 6:18) wil zeggen: Loop met een grote boog om deze risico 's heen.
- Vergankelijkheid:** Wat is de beweegreden om aan wedstrijd-sport, en dan ook nog binnen clubverband, te doen? Roem en eer? Geroemd worden door mensen is heel vluchtig. Zelfs bij beroepssporters is men de meesten van hen al na korte tijd vergeten.

Wie kent nog de medaillewinnaars van de Olympische Spelen uit de jaren 2000 en 2004? De apostel Paulus zegt hiervan: 'Iedereen die aan een wedstrijd deelneemt, beheerst zich in alles. Zij nu doen dat om een vergankelijke krans te ontvangen, maar wij om een onvergankelijke te ontvangen' (1 Kor. 9:25). Zelfs indien men de sport zonder 'blijvend negatieve gevolgen' bedreven heeft, dan was dit alles voor een vergankelijke overwinning. Naar de hemel neem ik geen enkele medaille mee. Elke overwinning blijft op aarde achter. En wat als de sport toch blijvende gevolgen heeft veroorzaakt? Het streven naar erkenning en roem, het trainen van het egoïsme en het groter willen zijn? Dan heeft God – eerbiedig gezegd – veel werk aan mij. Ook nu nog, nu ik de Heere



Jezus wil dienen, vraag ik me regelmatig af: Doe je dat vanuit je oude sportgeest, of gebeurt dit echt met een zuivere gezindheid?



- Tijdsbesteding:** Hoeveel tijd verdoe ik met deze wedstrijdssport? Natuurlijk, ik kan ook op andere manieren tijd verspillen (smartphone, 'gamen', enz.). Deze verspilde tijd ben je onherroepelijk kwijt. Ik besteedde deze tijd samen met ongelovigen. En deze gemeenschap met hen heb ik zelf actief gezocht! 'Wat deelt een gelovige met een ongelovige?' (2 Kor. 6:15). Het is beter om samen met gelovigen, tijd te besteden aan de Heere Jezus. Bijvoorbeeld om ongelovigen voor de Heere Jezus te winnen. Een leven in verbondenheid met Hem en in de dienst voor Hem kun je niet met wedstrijdssport en clubactiviteiten in verbinding brengen. Getuigen in een dergelijk milieu is ongeloofwaardig wanneer mijn leven niet bepaald wordt door het consequent navolgen van de Heere Jezus.
- Gezondheid:** Wedstrijdssport heeft ook een gezondheidsaspect. Hoeveel beroepssporters hebben niet hun gezondheid geruïneerd. Daartoe behoren niet alleen turners en voetballers! God heeft ons lichaam niet toegerust om onnodige, extreme belasting te kunnen verdragen. Ook als we op dit vlak niet extreem willen zijn, zouden we moeten bedenken: 'Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar niet alle dingen zijn nuttig ... Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat

u niet van uzelf bent? U bent immers duur gekocht. Verheerlijk daarom God in uw lichaam' (1 Kor. 6:12-20). Wij zijn er voor God verantwoordelijk voor dat we zorgvuldig met ons lichaam omgaan. Want ons lichaam is ons toevertrouwd om daarin God te verheerlijken.



- Verslaving:** Voor mij was sport een verslaving en een afgod. Sport was een echte dwang. Als er een training uitviel, was mijn dag 'verknald'. Hoe moet ik dat nu zien? 1 Korinthe 6:12 helpt verder: 'Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar ik zal mij niet onder de macht van ook maar iets laten brengen.' Zich onder de macht van iets te laten brengen is een dwang, die op een soort slavernij lijkt. De apostel Petrus laat zien dat elke slavernij (uitgezonderd een slaaf van Christus te zijn), het kenmerk van ongelovigen is: 'Want door wie iemand overwonnen is, van hem is hij ook een slaaf geworden' (2 Petr. 2:19). Dat geeft aan dat elke verslaving zonde is – ook het verslaafd zijn

aan sport (of die zo nodig 'moeten' horen of zien).

- **Gelovige rolmodellen:** Nu en dan horen we dat er zelfs in de profsport indrukwekkende rolmodellen zijn. Jürgen Klopp bijvoorbeeld, voormalig trainer van Borussia Dortmund en FC Liverpool, is Christen. Ook andere voetballers en topsporters zijn actief Christen. Maar het feit dat andere Christenen besloten hebben wedstrijd-sport of topsport te bedrijven betekent niet dat we hen daarin blind moeten volgen. We moeten zelf gewoon aan God vragen wat Hij van een dergelijke handelwijze vindt. Zonder ons boven deze Christenen te plaatsen of hen te willen veroordelen, moeten we de zaak op zich beoordelen. En dan geldt voor ieder persoonlijk: 'Ieder die de Naam van Christus noemt, moet zich ver houden van de onge-rechtigheid!' (2 Tim. 2:19). Niet alleen doping is slecht. De doelen, het milieu, de organisaties en de uitvoering van de topsport zijn onverenigbaar met de Chris-

telijke waarden en de Bijbelse levenswijze. Daaraan veranderen ook dergelijke (ogenschijnlijk navolgbare) voorbeelden niets.

### Conclusies

Wanneer iemand jou erop wijst dat voor Christenen wedstrijd-sport geen goede activiteit is, wees er dan dankbaar voor. De genoemde dienaar van de Heere ben ik tot op de dag van vandaag erg dankbaar. God kon hem ervoor gebruiken om mijn leven ingrijpend te veranderen. Een dergelijke hulp wens ik ook jou van harte toe – vaderlijke vrienden zijn een grote zegen.

Mogelijk vraag jij je toch af: is deze houding ten opzichte van sport niet overtrokken? Ik heb geprobeerd op basis van de Bijbel te argumenteren. Mijn eigen ervaringen hebben deze uitspraken voor mij bevestigd, hoewel Gods Woord een dergelijke bevestiging niet nodig heeft. Nee, je bewust onthouden van club- en wedstrijd-sport is niet overtrokken, maar consequent. Zo'n in je hart te nemen besluit wens ik jou toe. Het kan jouw (geestelijk) leven redden.

*Manuel Seibel*



# Overwegingen bij het thema **'de supporterscultuur'**

## **#liveaanwezig**

Live in het stadion, via livestream, liveticker of op z'n minst als pushbericht – de actuele prestaties en resultaten van jouw favoriete elftal mag je niet missen!



**#doodisdood**

Waarom interesseert jou dat allemaal zo sterk? Komt jouw nieuwe leven, dat je als wedergeboren Christen van God gekregen hebt, dáár op neer? Of is het jouw oude 'ik', die (als vraag)? immers niet meer leeft, omdat jouw 'ik' met Christus gekruisigd is (Gal. 2:19, 20)?!

**#geenfan**

Ben je er absoluut bij als er wat gaande is? Wanneer sport, spel en vermaak aan de orde zijn? Maar als er 'slechts een bidstond, een Bijbel-uur of jongeren-bijeenkomst' gehouden wordt, verlang je dan naar het einde van dat uur of ga je er helemaal niet naar toe, omdat je immers nog zoveel andere dingen te doen hebt? De Heere Jezus had veel 'fans', alleen weinig echte navolgers – bij het kruis stonden uiteindelijk alleen nog maar een paar vrouwen en de discipel Johannes ...

**#ongedeeldhart**

Er is een verschil tussen 'je interesseren voor een bepaalde sport of het WK-voetbal' (zoals andere mensen geïnteresseerd zijn in auto's of bloemen) en 'fanatiek meeleven met een club'. Gaat jouw hartslag omhoog en jouw humeur omlaag, wanneer 'jouw elftal' verliest of zelfs degradeert?

Een andere vraag: gaat jouw hartslag omhoog en jouw humeur omlaag, als jouw Redder en Heere beledigd wordt? Voor Wie of wat klopt jouw hart echt?

**#echteliefde**

Waaruit blijkt dan eigenlijk 'echte liefde'? Uit een wit-rood versierde kamer? – Als jouw eerste liefde de Heere Jezus is, dan zal jij Hem veel aandacht en natuurlijk jouw eerste liefde schenken (zie Openb. 2:4).

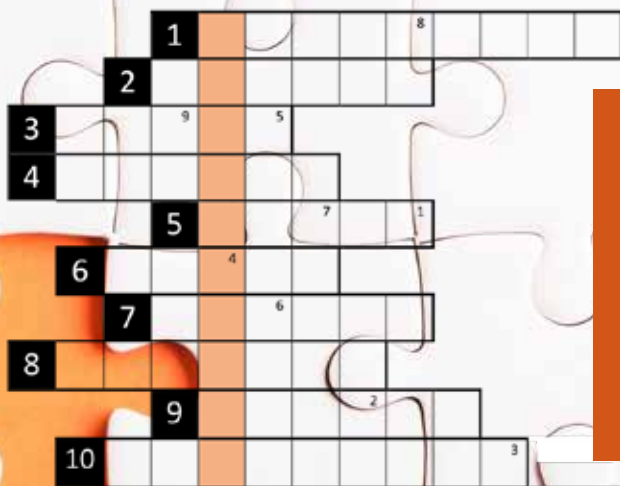
**#volgdeerste**

Ook als een fabrikant van sport-artikelen deze uitspraak andersom op zichzelf betreft – voor een discipel van de Heere Jezus geldt het volgende 'gebod': 'Als iemand Mij dient, laat hij Mij volgen, en waar Ik ben, daar zal ook Mijn dienaar zijn' (Joh.12:26). De Heere Jezus is Degene Die 'in allen de Eerste is' (Kol. 1:18) – dus hoe dan ook is Hij werkelijk de Eerste!

'Laat uw hart volkomen met de HEERE,  
onze God, zijn, door te wandelen  
overeenkomstig Zijn verordeningen en  
Zijn geboden in acht te nemen.'  
1 Kon. 8:61

Fokko Peters

# Puzzel



1. Redder
2. Wieg
3. Streek in Israël
4. Hoeder
5. Bode van God
6. Bijbelse koning
7. Heerser
8. Reukwerk
9. Ooi
10. Geboorteplaats van de Heere Jezus

Oplossing:

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|

In elk van de onderstaande Bijbelverzen, staat 1 van de woorden die in de puzzel ingevuld moet worden.

*Leviticus 2:15, Richteren 6:12, 1 Samuël 17:14, 1 Kronieken 11:17, Job 19:25, Psalm 23:1, Jesaja 44:6, Lukas 2:16, Lukas 15:6, Johannes 11:7*

# Papoea-Nieuw Guinea

Aan de oostzijde van Indonesië ligt één van de meest ontoegankelijke landen ter wereld. Zowel de hoge bergkammen en diepe dalen die door het land liggen als het overal aanwezig tropisch regenwoud zorgen ervoor dat ...reizen in Papoea Nieuw Guinea moeizaam is, want 63% van het land bestaat uit bos. Als je het land zou willen doorreizen zal een auto niet veel helpen aangezien er buiten de dorpjes en steden nog steeds geen goede verbindingswegen zijn.





### Economie

PNG bezit grote hoeveelheden koper, goud en overige waardevolle mineralen. De exploitatie van deze natuurlijke hulpbronnen is vanwege het ruige terrein lastig en daardoor kostbaar. PNG is echter sterk afhankelijk van de export van deze natuurlijke hulpbronnen waardoor de economie erg gevoelig is door daling van de prijzen van grondstoffen. Zo daalde de economische groei van 6% naar -1,8% vanwege de lagere prijzen voor vloeibaar aardgas, een grondstof die vanaf 2014 juist zorgde voor een sterkere economische groei (Wereldbank, 2020).



### Bevolking

Vele stammen hebben lange tijd in afzondering van elkaar geleefd omdat ze vanuit het dal gewoonweg nooit aan de andere kant van de bergen in het andere dal konden komen. Dat hoefde ook niet want alles wat ze nodig hadden was in het dal aanwezig. Dat maakt dat er in PNG meer dan 1000 verschillende stammen leven die meer dan 800 (!) verschillende talen spreken. Gelukkig spreekt het merendeel van de bevolking Tok Pisin, een soort vereenvoudigd Engels. De Bijbel is ook in deze gemeenschappelijke taal vertaald waardoor de meeste Papoea's toegang hebben tot Gods Woord. Soms kwam iedereen in één dorp tegelijk tot geloof. Alhoewel zeer verwonderlijk bleven velen bij hun oude gebruiken en was het niet vanzelfsprekend dat allen de Heere wilden volgen. In plaats daarvan bleven velen toverijen en overige occulte praktijken voortzetten.



### Gebedsonderwerpen

1. Dank God voor de vele Christenen in PNG.
2. Hoewel er meer dan 800 verschillende talen zijn bestaat de Bijbel in meer dan 200 van deze talen. We mogen de Heere daarvoor danken. Wil je ook bidden voor de arbeiders die ook aan vertalingen in de overige talen werken?
3. Veel Christenen hebben moeite om de oude inlandse gebruiken (toverijen) na te laten. Bidt dat ze in de wegen van de Heere Jezus mogen gaan.
4. Onder vele Christelijke Papoea's heerst er nog grote angst voor boze geesten. Wilt u bidden dat ze werkelijk loskomen en zich mogen laten leiden door de Heilige Geest.

*Erik Schoonenberg*

# *Epafras-*

**een gebedsstrijder**





De Bijbel vermeldt een man genaamd Epafras op drie plaatsen (Kol. 1:7; 4:12 en Filemon 23). Wij horen dat hij uit Kolosse kwam en bij Paulus in Rome verbleef. Hij was een broeder die voor ons in velerlei opzicht een voorbeeld en aansporing kan zijn.

### Geliefde mededienstknecht

Paulus geeft hem het getuigenis dat hij een geliefde mededienstknecht was. Door wie werd hij dan geliefd? Door God (zoals elk kind van God door God geliefd is) en door de andere mededienstknechten. Epafras kon goed met andere knechten van de Heere samenwerken. Vandaag zou men zeggen: hij was een teamspeler – een eigenschap die ook vandaag in het werk voor de Heere belangrijk is.



Maar Epafras wordt niet een gevierde mededienstknecht genoemd, maar een geliefde mededienstknecht. Dat gaat dieper! Men kon niet alleen goed met hem samenwerken, maar hij werd erg gewaardeerd. Hij was niet alleen bekwaam, hij was ook geestelijk! Hij was er zich van bewust Wiens dienstknecht hij was. Zichzelf en zijn dienst liet hij door zijn Heere beoordelen. Hij was geliefd bij de andere dienstknechten van de Heere die ook deze houding hadden. Het gaat dus in de eerste plaats niet om

een vriendelijk, sympathiek persoon, maar om de gehoorzaamheid en de onderwerping aan de Heere Jezus.

### Een trouwe dienaar van Christus voor u.

In zijn dienst was Epafras getrouw. In de gelijkenis van de talenten in Mattheüs 25 worden de knechten als getrouw aangeduid. Ze werkten met de talenten die hun heer hun gaf en vermeerderden daardoor zijn vermogen. Epafras werkte in Kolosse, daar waar zijn thuis was. Zo was hij daar erg nuttig voor de gelovigen en konden ze van hem leren (Kol. 1,7). Blijkbaar liet Epafras zich niet door de omstandigheden leiden. Hij verrichtte zijn dienst met volharding en liet zich daar niet van afbrengen. Dat is getrouwheid in de dienst.

### Mijn medegevangene

Met het oog op Paulus die in Rome in gevangenschap zat, had hij op zo'n manier oog voor diens situatie en omstandigheden dat Paulus hem als 'me-



degevangene' aanduidde. Valt het ons niet vaak zwaar om mee te leven met de situatie van onze broeders en zusters in het geloof? Ook in dit opzicht is EpafRAS een voorbeeld voor ons.

### Die altijd voor u strijdt in de gebeden

Ook toen EpafRAS in Rome was, dacht hij aan de Kolossenzen. Hij wenste dat zij in alles volmaakt en volkomen vast zouden staan in heel de wil van God, in de juiste kennis en onwankelbare overtuiging. Wat een maatstaf! Ze moesten zonder uitzondering in heel de wil van God, in de juiste kennis en onwankelbare overtuiging staan.

Hoe kon EpafRAS, ver van Kolosse vandaan, daaraan bijdragen? Hij bad voor de gelovigen. Zijn gebed was zo intensief dat er een beschrijving wordt gebruikt die zo maar één keer in de Bijbel voorkomt: Hij streed altijd in de gebeden. Met andere woorden: hij gebruikte zijn tijd en bad met kracht, concentratie en volharding.

Als er vandaag de dag on-Bijbelse gedachten, noden of spanningen onder broeders en zusters zijn, dan mogen wij EpafRAS navolgen en altijd in het gebed strijden. Ook vandaag geldt: 'Een krachtig gebed van een rechtvaardige brengt veel tot stand' (Jak. 5:16).

*Hartmut Frisch*



**Een krachtig gebed van een  
rechtvaardige brengt veel tot stand.**

Jakobus 5:16

# Micha

*Vele heidenvolken zullen op weg gaan en zeggen: Kom, laten wij opgaan naar de berg van de HEERE, naar het huis van de God van Jakob; dan zal Hij ons onderwijzen aangaande Zijn wegen, en zullen wij Zijn paden bewandelen. Want uit Sion zal de wet uitgaan en het woord van de HEERE uit Jeruzalem.*

*Micha 4:2*

Het Boek Micha (dat betekent 'Wie is als God?') laat ons zien hoe de HEERE verschijnt om te oordelen, niet alleen over Israël maar over alle volken. De toestand van Juda en Israël wordt gezien als een indicatie van de toestand van 'alle volken' – 'de aarde, en al wat daarin is'. In Amos, zo hebben we gezien, moet God Israël oordelen zodra Hij de volken gaat oordelen; in Micha moet Hij de volken oordelen als Israël geoordeeld moet worden. Want Israël is slechts een voorbeeld van de hele mensheid: nu het volk schuldig is bevonden, is dit het bewijs van de schuld van de hele wereld (vgl. Rom. 3:19). Daarom kan God alleen maar oordeel uitoefenen, en Hij is daar onbeperkt toe in staat.

Later zien we dat ook alleen het herstel wordt gevonden in God, Die de

ongerechtigheid vergeeft omdat Hij vreugde vindt in goedertierenheid. Hij brengt Zijn volk bij Zich terug, en werpt al hun zonden in de diepten van de zee (Micha 7:18-19). De zegen van Israël zal ook een grote zegen betekenen voor de volken, die hun vreugde zullen vinden in de berg van de Heere te Jeruzalem.

Hoofdstuk 5 bevat een geweldige profetie over de komst van de Messias, de Beschermmer van Zijn volk wanneer het Assyrië van de eindtijden aanvalt.

Vervolgens toont het boek op prachtige wijze dat wanneer al het andere volkomen faalt, God de eeuwige rots is: 'Wie is een God als U?'

*Leslie M. Grant*



# Wonderen in de schepping – (struisvogel, monarchvlinder)

## Struisvogel

De nek van de struisvogel is volledig functioneel door (voorgeprogrammeerde) informatie. Als wij die informatie zouden bezitten om een lange nek te hebben, dan zouden ook wij van die reusachtig lange nekken hebben en een halve meter over de andere mensen heen kunnen kijken. Maar dat heeft de Schepper bij ons niet zo gewild maar wel bij de struisvogels. Zij hebben die informatie en daarom zijn de nekken zo

lang. Dat alles is gebaseerd op de informatie van de Programmamaker!

## Andere voorbeelden

Er bestaat ook een insect dat eruit ziet als een blad en ook nog zo ruikt. Alle mogelijke eigenschappen zijn daar aanwezig en zijn gebaseerd op voorgeprogrammeerde informatie. Ook bij een mooie orchidee. Elk detail wat er te zien is, wordt door informatie aangestuurd en gecontroleerd.





### Monarchvlinder

Ook bestaat er een heel bijzondere vlinder, de Monarchvlinder. Ze worden allemaal in Mexico geboren. Maar niet allemaal, dat zullen we straks nog zien. Maar in elk geval miljoenen en miljarden van zulke vlinders. En dan vliegen ze volgens een geheimzinnig principe, wat niemand heeft kunnen ontdekken, naar het noorden, naar Alaska. Maar Alaska is heel ver weg en tot zo'n reis is een vlinder niet in staat. Dat is te ver. Maar wat doen zij nu? Ze vliegen ongeveer duizend kilometer. Dan strijken ze neer, leggen eitjes en wachten totdat de volgende generatie gereed is.

En dan vliegt die volgende generatie verder. En dan wéér de volgende generatie. En zo komen ze na vier generaties in Alaska aan. Als ze dan een tijdje daar geweest zijn, vliegen ze in etappes terug naar de plaats waar de voorouders geboren zijn, naar Mexico. En ze vinden precies die plaats waar ze eens vandaan kwamen. In elk geval de voorouders. Geniale dingen vinden we hier. Je kunt je verwonderd afvragen: Hoe is dat mogelijk? Het antwoord? Dat alles is door de informatie van de Grote Programmamaker aangestuurd.

*Werner Gitt*

# Wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.

Psalm 139:14b

# De regenboog

De laatste tijd hebben de regenboogkleuren in de maatschappij een vervelende bijmaak gekregen. Voor ons, Christenen, een reden om ons af te vragen: Wat betekent de regenboog?

De regenboog is een prachtig natuurverschijnsel. Bij wisselvallig weer waarbij regenbuien en zonneschijn elkaar afwisselen kunnen hem zien. Een regenboog wordt veroorzaakt door breking en weerkaatsing van zonlicht in waterdruppels. Deze zweven of vallen vrij en hebben dankzij hun oppervlaktetensioning een bolronde vorm. Het licht breekt bij het binnengaan van een druppel, weerkaatst aan de achterkant van de druppel, en treedt na nog een breking aan de voorzijde uit. De verschillende kleuren in het witte zonlicht breken onder verschillende hoeken, wat een spectrum oplevert. De waterdruppel werkt dus tegelijk als een spiegel en een prisma. Hoe donkerder de wolken achter de boog hoe beter de boog tegen die achtergrond zichtbaar is. Iedereen vindt het mooi. Als we hem zien wijzen we vaak automatisch anderen er op: 'Kijk, een regenboog!' De regenboog komt van God. We vinden hem al voorin in de Bijbel, in Genesis 9 als Noach uit de ark komt en de opgedroogde aarde weer gaat bewonen. God sluit een verbond met de aarde. Als teken van dit verbond geeft Hij de prachtige regenboog: 'Ik maak Mijn verbond met u, dat niet meer alle vlees door het water van een vloed zal

worden uitgeroeid, en dat er geen vloed meer zal zijn om de aarde te gronde te richten. En God zei: Dit is het teken van het verbond dat Ik geef tussen Mij en u, en alle levende wezens die bij u zijn, alle generaties door tot in eeuwigheid: Mijn boog heb Ik in de wolken gegeven; die zal dienen als teken van het verbond tussen Mij en de aarde. Het zal gebeuren, als Ik wolken boven de aarde breng en de boog in de wolken gezien wordt, dat Ik aan Mijn verbond zal denken, dat er is tussen Mij en u en alle levende wezens van alle vlees. Het water zal niet meer tot een vloed worden om alle vlees te gronde te richten. Als deze boog in de wolken is, zal Ik hem zien, en denken aan het eeuwig verbond tussen God en alle levende wezens van alle vlees dat op de aarde is. God zei dus tegen Noach: Dit is het teken van het verbond dat Ik gemaakt heb tussen Mij en alle vlees dat op de aarde is' (Genesis 9:11-17).

Wat een bijzondere gebeurtenis: de mensen hadden veroorzaakt dat er een zondvloed moest komen en nu belooft God, dat er nooit weer zo'n vloed zal komen. Het wordt een verbond genoemd, hoewel er voor de mensen geen voorwaarden aan zitten! Als teken van dit verbond geeft God de regenboog. Hij noemt haar: 'Mijn boog' en zegt: 'Ik zal aan Mijn verbond denken!' Hoe goed is God. En dat voor alle levende wezens op aarde, alle generaties door!

*Marcel Ros*

**Heere, Uw goedertierenheid reikt tot in de hemel, Uw trouw tot de wolken.**

Psalm 36:5

# Sport als compensatie

*Echte topsport wordt waarschijnlijk door weinigen van jullie beoefend. Vermoedelijk zijn verschillenden wel actief met sport bezig – gewoon omdat het plezierig is (bijv. voetballen of volleyballen). Weer anderen doen aan sport als compensatie of om fit te blijven.*



Juist in onze tijd, waarin velen een 'zittend' beroep uitoefenen, is bewegen goed en nuttig. Ook de Bijbel spreekt over dit thema. Paulus schrijft aan Timotheüs dat sport een bepaald nut heeft, hoewel dat niet groot is. Een nuttige bezigheid is bijvoorbeeld lichamelijk fit te blijven (1 Tim. 4:8 en 9). God wil dat wij de verantwoordelijkheid voor ons lichaam dragen door een evenwichtig leven te leiden – voor zover wij dat kunnen. Het is uit studies wetenschappelijk



aangetoond dat lichamelijke fitheid de geestelijke vaardigheden ondersteunt. Sport kan ons helpen ons van lusteloosheid te ontdoen en lichamelijk in staat te zijn om aan bepaalde verplichtingen en bepaalde druk – ook in het werk voor de Heere – beter te kunnen voldoen. Daardoor kan ook stress op school of op het werk gereduceerd worden.

## Goorloofd, maar niet allemaal nuttig

Wil dat nu zeggen dat de Bijbel sport in z'n geheel goedkeurt? Paulus schrijft aan de Korinthiërs: 'Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar niet alle dingen zijn nuttig. Alle dingen zijn mij geoorloofd, maar niet alle dingen bouwen op' (1 Kor. 10:23). Sportactiviteit is toegestaan, maar is deze in alle opzichten nuttig en zo ja, in welke mate?

Paulus schrijft aan Timotheüs dat sport 'van weinig nut is, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft' (1 Tim. 4:8).

Hij raadt Timotheüs niet aan om aan sport te gaan doen, maar hij ziet er wel een bepaald nut voor het lichaam in. Tegelijk laat hij zien dat, in tegenstelling tot de sport, de godsvrucht – het georiënteerd zijn van het leven op God - voor alle dingen nuttig is. Als wij onze tijd intensief besteden aan sport, dan worden we wel lichamelijk fit, maar dit brengt ons er niet toe om God te dienen. Daarvoor echter is de godsvrucht nuttig. Ze heeft een belofte, niet alleen voor vandaag maar ook voor morgen. Wanneer wij godvruchtig willen leven, moeten we het oog gericht houden op de Heere Jezus. Zijn Persoon is de sleutel tot een godvruchtig leven (zie 1 Tim. 3:16).

## Bijbelse 'vangrails'

Tegen deze achtergrond moet de vraag gesteld worden, hoe wij individueel of samen met anderen sport kunnen beoefenen en waar de grenzen liggen. Gods Woord toont ons de



'wegmarkering' waarop we ons kunnen oriënteren.

Elke sportactiviteit, of we die nu alleen of samen beoefenen, heeft middelen nodig: tijd, lichaamskracht, in veel gevallen ook geld. Wij zijn er voor God verantwoordelijk voor hoe wij deze middelen gebruiken.

## **T**ijd, kracht en geld – waar gebruiken wij onze middelen voor?

**Tijd** is kostbaar – hoe gebruiken we haar? Als wij van Paulus geleerd hebben dat sport van *weinig* nut is, is het vanzelf duidelijk dat we daar *weinig* tijd aan moeten besteden. Als wij onze taken die de Heere ons te doen geeft (school, stage, beroep, evt. huwelijk en gezin, dienstbaar zijn aan gelovigen of voor het Evangelie ...) niet meer nauwgezet kunnen nakomen omdat we teveel tijd aan sport besteden, hebben we de norm van de tijd overschreden. We worden nu en dan ook geconfronteerd met een ander uiterste. Sommige Christenen pakken elke aangeboden taak aan zonder zich af te vragen of dit wel een opdracht van de Heere voor hen is. Ze zijn zo belast dat het lichamelijke en geestelijke schade toebrengt. Er is evenwicht nodig!

Ons **lichaam** is waardevol.

Paulus schrijft in 1 Korinthe 6: 'Weet u niet dat uw lichamen leden van Christus zijn? ... Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, Die in u is en Die u van God hebt ontvangen, en dat u niet van uzelf bent? U bent immers duur gekocht. Verheerlijk God daarom in uw lichaam' (1 Kor. 6:15, 19-20). Deze tekst doelt weliswaar niet op sportactiviteit, maar wijst ons op de waarde van ons lichaam. De Heilige Geest woont in het lichaam van de gelovigen, daarom is in Gods ogen ons lichaam waardevol en dat moet het ook in onze ogen zijn.

Tegelijk zegt Gods Woord dat het lichaam een 'vernederd lichaam' is, dat wij alleen voor deze aarde hebben. We moeten er verantwoordelijk mee omgaan. Het kan op medische of daarmee vergelijkbare gronden nodig zijn om het lichaam regelmatig 'aan het werk te zetten' (misschien ook onder begeleiding van een therapeut). Maar is het gepast om dit vergankelijk lichaam in de fitnessstudio met veel vergankelijke, lichamelijke en financiële inspanningen echt te 'harden'? Beslist niet. Wat



het lichamelijke perfectie-ideaal van deze wereld betreft, zijn we al snel de verslaafden van onze tijd: het gevaar bestaat dat we ons daardoor laten aansteken en dat daaruit een verslaving ontstaat die vervolgens al onze energie opslokt. Onze capaciteiten kunnen we beter gebruiken in de dienst voor de Heere.

Daar komt nog bij dat sport ook veelal **geld** kost. Net als bij veel andere onderwerpen gaat het niet om een gebod of een verbod. De Bijbel geeft ons daar geen concrete aanwijzingen voor, behalve dat God een blijmoedige gever liefheeft (2 Kor. 9:7). Dus is het een zaak van het stellen van prioriteiten. Hoeveel 'veroorloof' ik mezelf en hoeveel geef ik aan de Heere? En nog een principe zou ons steeds de weg moeten wijzen: te onderscheiden 'wat wezenlijk is' (Fil. 1:10).

### **S**amen sport beoefenen

Sport kun je samen beoefenen – dat geeft vaak meer plezier. Hoe zit het nu met sport als een gezamenlijke activiteit onder Christenen? In principe is dat iets moois. Ik voetbal graag samen met mijn medebroeders. Voor

mij is dat een compensatie voor mijn 'zittend' beroep. Maar is het meer dan dat? Moet sport beoefenen met Christenen onderling anders beoordeeld en gewaardeerd worden dan een individuele tak van sport, omdat ik daarbij een band met Christenen heb?

Echte Christelijke verbondenheid hebben wij, wanneer de Heere Jezus het richtsnoer en het fundament van de broederschap is. De meest uitmuntende vorm van Christelijke verbondenheid hebben we in de samenkomsten als gemeente. Deze wordt in ieder geval gekenmerkt door opbouw van 'ons allerheiligst geloof' (Judas 20), om samen bemoedigd te worden 'door het onderlinge geloof' (Rom. 1:12).

Tegen deze achtergrond wordt het duidelijk, dat sport als gezamenlijke activiteit onder Christenen in de eerste plaats een aardse vorm van verbondenheid is. Als wij de gelegenheid gebruiken om bijeen te zijn voor een geestelijke gedachtewisseling of een dienst, kan dit er bovendien toe leiden dat we samen de Heere dienen en verder naar Hem toe groeien. Natuurlijk is het



plezierig om samen met gelijkgezinden aan sport te doen. We mogen daarvan genieten. En het is beter om samen met gelovigen te sporten dan met ongelovigen. Maar we moeten terughoudend zijn in het zonder meer 'vergeestelijken' van het beoefenen van sport met gelovigen.



Er zijn goede mogelijkheden om gemeenschappelijke sportactiviteiten en echte Christelijke verbondenheid met elkaar te combineren. Zo kunnen we in het kader van jeugdconferenties en Bijbel-jeugdstudiedagen sport heel goed gebruiken ter afwisseling van onze 'geestelijke activiteit' gebruiken. Maar ook hierin is evenwicht nodig.

## Wedstrijd tussen Christenen of gemeentes

Juist in teamsport zit de bijzondere prikkel verscholen om de tegenpartij te overwinnen, want bij het spel hoort een dergelijke motivatie. Maar ook hierin kunnen we overdrijven en zo verbeteren de overwinning willen afdwingen dat wij de tegenpartij meedogenloos of onaangenaam behandelen.

Alhoewel sport als gezamenlijke activiteit van Christenen overwegend een aardse vorm van verbondenheid is, blijft daarbij toch staan dat 'wij, hoewel velen, één lichaam in Christus, maar ieder afzonderlijk leden van elkaar' zijn (Rom. 12:5). En dat moet in onze houding ten opzichte van elkaar te herkennen zijn. Gods Woord toont ons ook hier weer de 'wegmarkering', waar we niet overheen moeten gaan.

- '... laat in nederigheid de een de ander voortreffelijker achten dan zichzelf. Laat eenieder niet alleen oog hebben voor wat van hemzelf is, maar laat eenieder ook oog hebben voor wat van anderen is' (Fil. 2:3-4).
- 'Uw welwillendheid zij alle mensen bekend' (Fil 4:5).

## Ongepaste soorten sport

Zijn er voor een Christen ook principieel ongepaste soorten sport? In de Bijbel wordt op veel plaatsen sport gebruikt als voorbeeld om te verduidelijken dat bepaalde eigenschappen in de sport tegelijk kenmerken van een Chris-

ten zouden moeten zijn: gericht zijn op het doel, discipline, uithoudingsvermogen, je conformeren aan de regels, vastberaden zijn (1 Kor. 9:24, 26: 2 Tim. 2:5). Alleen met dit doel wordt sport als voorbeeld gebruikt. De vermelding van het gevecht in 1 Korinthe 9:26 is



dus geen reclame voor de bokssport en ook geen vrijbrief voor het beoefenen van vechtsporten. In het besef dat ons lichaam de tempel van de Heilige Geest is (zie hierboven), zouden wij als Christenen ons ook niet moeten inlaten met andere, zogenaamde 'risicospor-



ten': vele hiervan zullen voor de meeste lezers nauwelijks in aanmerking komen, enkele andere zijn misschien wat aantrekkelijker. Gods Woord stelt ook

in dit verband voor ons geen 'Je mag niet' - catalogus vast, maar het doet een appèl op ons geestelijk inzicht en onze vastberadenheid, om ons leven te leiden voor de Heere Jezus en juist niet voor een korte adrenalinekick.

## **H**et 'zondag-probleem' – een ongepast moment?

God geeft ons de vrijheid om sport te beoefenen, maar Hij geeft ook grenzen aan. 'Gebruik die vrijheid niet als een aanleiding voor het vlees' (Gal. 5:13). Sport kan nooit de eerste prioriteit in ons leven zijn en mag niet in de weg staan wanneer de Heere iets anders van ons verwacht.

Er zijn dagen of momenten dat sport geen rol mag spelen. Wanneer wij als gemeente in de Naam van de Heere bijeenkomen, zal de gelovige zoveel mogelijk daar zijn waar de Heere beloofd heeft in hun midden te zijn (Matt. 18:20).

Dat betreft speciaal de zondag, de dag van de opstanding van onze Redder (zie Joh. 20:1; Marcus 16:2). Het is de dag waarop wij ons meer dan elke andere dag van de week zouden moeten afvragen hoe wij deze naar Zijn gedachten kunnen doorbrengen. En daarbij gaat het er niet alleen om, de samenkomsten als gemeente te bezoeken – maar deze hele dag behoort op een bijzondere manier aan Hem toe. Gods Woord noemt de eerste dag van de week de 'dag des Heeren' (zie Op. 1:10) en geeft hem daarmee een bijzondere positie. Ook wanneer wij

in het Nieuwe Testament er niet toe opgeroepen worden om deze dag te 'heiligen' (zoals dit bij de Joden voor de sabbat voorgeschreven was) moeten wij er goed over nadenken welke (sport)activiteiten wij op een zondag beleggen. Behoort deze dag echt de Heere Jezus toe, als wij de samenkomsten 'afhandelen' en vol spanning uitzien naar de voetbalwedstrijden van die middag of avond?

**C**onclusie  
Deze gedachten moeten bij jou niet het plezier in de sport wegnemen, maar jou aansporen om ook de Heere bij de planning van jouw sportactiviteiten te betrekken. Dat zal de sport de juiste waarde geven en jou helpen de Bijbelse grenzen in acht te nemen. Tot slot een praktische zin uit Gods Woord als toevoeging: 'Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God' (1 Kor. 10:31).

*Bernhard Brockhaus*



# De factor gezondheid

Frisse lucht

Leef  
Vitamines

Vitgebalanceerd

Ontspanning

## Sport en gezondheid – of: hoe belangrijk is mijn lichaam?

Gezondheid wordt gerekend tot het hoogste goed in het leven van een mens. Ook onder jonge mensen neemt gezondheid en welbevinden een belangrijke plaats in. In het kader van een onderzoek in het jaar 2013 gaf ongeveer 64% van de ondervraagden in de leeftijd van 14 tot 25 jaar aan, dat voor hen een gezond leven erg belangrijk is en waard is om na te streven.

Sport  
gezond  
Weerstand versterken  
Voeding  
voedsel

Zoals op veel andere terreinen confronteert men vandaag de dag de samenleving ook op het gebied van de gezondheid met veel uitersten. Voor veel tijdgenoten zijn gezondheid en



welbevinden bijna een soort 'religie', waaraan alles ondergeschikt is. Anderen echter vinden hun lichaam totaal onbelangrijk – de hoofdzaak is dat het 'functioneert'. Als Christenen bewegen we ons dagelijks in het spanningsveld van deze uitersten. Wij willen eraan meehelpen om het thema 'gezondheid', juist met het oog op sportief bezig zijn, een passende en Bijbels gefundeerde betekenis in ons leven te geven.

### De mens - een schepsel van God

Allereerst constateren we dat de mens naar het beeld van God geschapen is (Gen. 1:27; Jak. 3:9). Wij zijn geen toevalstreffer van de natuur, maar een prachtig schepsel van God. De hele mens (bestaande uit geest, ziel en li-

chaam) is het werk van Zijn handen (Job 34:19; 1 Thess. 5:23). Elk mens is eenmalig en uniek, omdat de Schepper-God hem op een verbazingwekkende en voortreffelijke manier gemaakt heeft (Ps. 139:13-16).

Ons lichaam is een schitterend geschenk van God, waar wij God dankbaar voor moeten zijn. De dankbaarheid voor dit geschenk van God zal in ons leven ook daarin tot uitdrukking komen, dat wij verantwoordelijk met ons lichaam omgaan en er op een correcte manier voor zorgen. God wil dat wij alles tot eer van Hem doen (1 Kor. 10:31). Daarom moeten we ook goed omgaan met ons lichaam.

### De verlost mens – een tempel van de Heilige Geest

De Heere Jezus heeft in tweeërlei opzicht recht op ons. Aan de ene kant heeft Hij ons geschapen, aan de andere kant heeft Hij ons ook verlost. Sinds onze bekering is ons lichaam een tempel van de Heilige Geest, Die in ons woont. Het is Zijn doel om in en door ons te werken en God in dit lichaam te verheerlijken (1 Kor. 6:19, 20).

Maar hoe kunnen wij God in ons lichaam werkelijk verheerlijken, wanneer aan ons te zien is dat ons lichaam en onze gezondheid ons totaal onverschillig laten? Aan de andere kant: het lichaam is het middel, niet het doel. We hebben niet de opdracht om voor ons lichaam te leven, maar voor de Heere (2 Kor. 5:15).



## Twee uitersten

In het omgaan met ons lichaam kunnen we gemakkelijk overdrijven. Aan de hand van verzonden voorbeelden zullen twee uitersten het zonder verder commentaar verduidelijken.

*Het ene uiterste: in mijn leven draait alles om mijn lichaam*

Anita is 16 jaar. Alles in haar leven draait om haar lichaam. Haar belangrijkste 'gebruiksvoorwerp' is de spiegel, waarvoor zij zich steeds opnieuw inspecteert – wat haar soms een goed, maar ook vaak een slecht humeur oplevert. Elke kleinste verandering die ze aan haar lichaam waarneemt, bezorgt haar angst en zorgen. Het grootste deel van haar vrije tijd brengt Anita door in het fitnesscentrum. Op voedingsblad-



zijden van verschillende websites is ze meer thuis dan in de Bijbel. Nog maar te zwijgen over het vele geld dat ze constant uitgeeft aan speciale voeding, lotions of het fitnesscentrum.

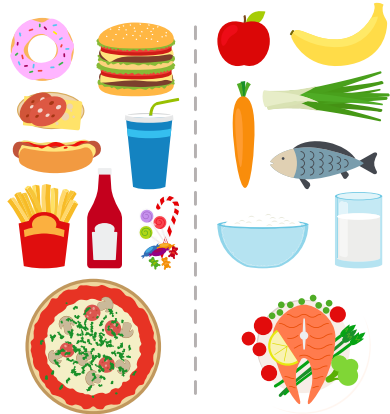
*Het andere uiterste:*

Dirk is 17 jaar en de exacte tegenpool van Anita. Om zijn lichaam maakt hij zich totaal geen zorgen. Sport is voor hem een onbekend woord. Hij doet zo min mogelijk aan bewegen en brengt de meeste tijd van de dag zittend of liggend door. Tussen de overvloedige maaltijden door grijpt hij steeds weer naar chocolade of chips. Daarbij is zijn gewicht de laatste tijd voortdurend

## FOOD

UNHEALTHY

HEALTHY



toegenomen en heeft het intussen de categorie 'zwaarlijvig' bereikt. Als Dirk in het weekend met zijn vrienden samen is, dan mag de alcohol niet ontbreken. De laatste tijd heeft hij vaak last van

rugpijn. Ook zijn energie lijkt minder te zijn. Hij weet dat het met zijn gezondheid niet zo best gesteld is, maar veranderen wil hij niets ...

### De norm van de Bijbel

Om ons in het omgaan met ons lichaam voor uitersten te behoeden, heeft God ons in Zijn Woord een onveranderlijke norm gegeven. Deze norm vinden we in 1 Timotheüs 4:8:

*'De oefening van het lichaam is van weinig nut, maar de godsvrucht is nuttig voor alle dingen, omdat zij de belofte van het tegenwoordige en van het toekomstige leven heeft.'*

Gods Woord maakt ons hier duidelijk dat de oefening van het lichaam, met andere woorden de lichaamsbeweging, voor weinig dingen nuttig is, terwijl de godsvrucht voor alle dingen nuttig is, omdat ze overvloedig zegen in dit leven en ook in het toekomstige leven belooft. Vergeleken met het nut van de godsvrucht, is het nut van lichamelijke activiteit echter gering, omdat deze

zich beperkt tot ons natuurlijke leven op aarde, en de positieve effecten voor ons lichaam bijgevolg een geringere betekenis hebben.

God wil ons helpen in ons leven de juiste prioriteiten te stellen. Moeten wij niet in de eerste plaats onze handen uitstrekken naar 'wat voor alle dingen nuttig is', zonder daarbij uit het oog te verliezen wat van weinig nut is?

### De oefening van het lichaam – te weinig nuttig

Ook indien lichaamsoefening maar zo weinig nut heeft, dan is ze toch de moeite waard. Lichamelijk bezig zijn heeft positieve effecten voor de gezondheid en het welbevinden van de totale mens, dat wil zeggen: het lichaam, de ziel en de geest.

*Wat zijn de voordelen van lichaamsbeweging?*

Als je dit regelmatig doet, zorgt sportief bezig zijn voor een betere lichamelijke fitheid en voorkomt het overgewicht en



diverse ziektes (bijv. hart- en vaatziekten, diabetes type 2, enkele soorten kanker enz.). Ook op enkele psychische ziektes oefent lichaamsbeweging een positieve invloed uit (bijv. bij depressies of een burn-out e.d.). Zo draagt ze bij aan vermindering van stress en beïnvloedt ze de stemming positief. Verder helpt bewegen bij het verwerken van zorgen en problemen. Ten slotte heeft lichaamsbeweging ook positieve uitwerkingen op de menselijke geest. Ze zorgt voor mentale ontspanning en bevordert het 'geestelijk welbevinden'.



randvoorwaarde voor de ontplooiing van het echte (nieuwe) leven. Christus moet in ons leven prioriteit hebben – want aan Hem behoort ons leven toe! Ons lichaam met zijn capaciteiten mogen we daarom in Zijn dienst stellen. Een bewust gezond gedrag en regelmatig aan lichaamsbeweging doen, kunnen voor ons daarbij een goede hulp zijn.

## Bewust gezond gedrag

Als Christen behoren wij een 'besef van gezond gedrag' aan de dag te leggen, dat wil zeggen dat wij behoren – voor zover we in het dagelijks leven er de gelegenheid toe hebben – onze leefwijze zo in te richten dat het heilzaam is voor onze gezondheid. Daarbij hoort onder andere dat we letten op gezonde en uitgebalanceerde voeding, en de voor het lichaam schadelijke verslavingen vermijden (bijv. het roken) en dat we regelmatig voor beweging zorgen.

Om dit doel te verwezenlijken mogen we echter niet uit het oog verliezen dat onze lichamelijke gezondheid niet ons hoogste levensdoel is, maar slechts een

## Suggesties

- Ben jij je ervan bewust dat je een schepsel van God bent en dat jouw lichaam een tempel van de Heilige Geest is?
- Hoe belangrijk is jouw lichaam voor jou? Zorg je er goed voor of verwaarloos je het?
- Heb jij de juiste prioriteiten gesteld? Heeft de Heere Jezus de eerste plaats in jouw leven of draait bij jouw alles om jouw lichaam en jouw fitheid?
- Ben jij bereid om jouw lichaam met al zijn capaciteiten volledig in dienst te stellen van jouw Heere en Meester?

*Daniel Melui*



# De evangelist

*'Bij wie in de goede aarde gezaaid is, dat is hij die het Woord hoort en begrijpt, die ook vrucht draagt en voortbrengt, de één honderd-, de ander zestig-, en de ander dertigvoudig.'*

Mattheüs 13:23

In de jaren rond 1930 had een evangelist in een afgelegen dorp in Polen een Bijbel kunnen verkopen. Toen hij na drie jaar weer in deze plaats kwam, werd hij enorm verblijd: niet minder dan tweehonderd mensen waren door het lezen van deze ene Bijbel tot een levend geloof in Christus gekomen!

Omdat ze slechts één enkel exemplaar tot hun beschikking hadden, waren ze op het idee gekomen de band te verwijderen en het boek voorzichtig in talloze delen te verdelen. Deze delen brachten ze dan in omloop bij de bewoners, zodat allen stukje bij beetje van de verschillende delen konden profiteren.

In een bijeenkomst met deze gelovigen stelde de evangelist voor, dat ieder één of meer Bijbelverzen uit het hoofd zou opzeggen. Eén van hen stond op en vroeg: 'Hebben wij u goed begrepen? Bedoelt u verzen of hoofdstukken?'

Tot verbazing van de evangelist bleek toen, dat ze niet alleen afzonderlijke verzen, maar veel hoofdstukken en zelfs complete boeken van de Bijbel uit het hoofd geleerd hadden. Sommigen hadden een Evangelie in het hoofd geprent, anderen een deel van de Psalmen of het boek Genesis. Alles bij elkaar genomen konden de 200 gelovigen bijna de hele Bijbel opzeggen. En dat was maar goed ook, want de gedeeltes van de Bijbel waren intussen door het dagelijkse lezen en het doorgeven van huis naar huis zo versleten, dat ze nog maar nauwelijks leesbaar waren.

In dit dorp had het zaad van Gods Woord goede aarde gevonden en veel vrucht voor God voortgebracht!