

# MY BIBLE FIRST

MINIOREN JAAR A  
K 2 #23

## Eten Uit de Hemel

### ZONDAG


**1** De kinderen van Israël hadden de Rode Zee verlaten en volgden de prachtige wolk op hun reis naar Kanaän. Wie zat er in de wolk die hen leidde? Wat deed de wolk, behalve hen leiden, overdag? Wat deed hij 's nachts? God was toch elke minuut bij hen? Toen ze drie dagen hadden gereisd nadat ze hun kamp bij de Rode Zee hadden verlaten, hadden de mensen iets heel belangrijks niet meer dat zij en hun dieren nodig hadden. Wat was het dan? Water!

Mozes had jarenlang schapen verzorgd in het land waar ze naartoe reisden. Hij keek angstig toe waar de wolk hen heen zou leiden. Toen die in de richting van Mara ging, zonk zijn hart. Waarom?

Hij wist dat daar water zou zijn, maar het zou zo slecht smaken dat niemand het zou kunnen drinken. Hij moet gehoopt hebben dat de mensen God zouden vertrouwen en zich de vele wonderen zouden herinneren die God al gedaan had!

Deden ze dat? Nee. In plaats van God te vragen hen te helpen, mopperden ze en gaven Mozes de schuld. Hoe dwaas! Maar zoals hij altijd deed, ging Mozes naar de Enige waarvan hij wist dat Hij hen kon helpen. Wat zei God hem te doen?

Opnieuw herinnerde God de kinderen van Israël eraan dat Hij wilde dat ze Hem vertrouwden en gehoorzaamden, zodat Hij hen kon zegenen.

 **DENK:** *Wil God nu nog net zo graag bij ons zijn en ons helpen als toen? Wat zegt de Bijbel? Lees wat Hij wil dat we onthouden: **Hebreeën 13:8, 6.***



### WEEKTEKST

Mijn God zal u,..., voorzien van alles wat u nodig hebt, in heerlijkheid, door Christus Jezus. Filippenzen 4:19

### MAANDAG

**2** Waarheen leidde de wolk de kinderen van Israël vanuit Mara om hun kamp op te slaan? Lees **Exodus 15:27**. Wat een fijne plek om even uit te rusten! Maar na een paar dagen trok de wolk op. Het was tijd om verder te gaan.

Al snel realiseerden de Israëlieten zich dat er niet veel voedsel was in het land waar ze doorheen trokken. En de hoeveelheid die ze bij zich hadden werd steeds minder.


Hoewel ze nog steeds te eten hadden en geen honger leden, begonnen ze hun oude gewoonte om zich zorgen te maken en te klagen. Waar zouden ze eten vandaan moeten halen? Wat als ze niets konden vinden? Wat als ze allemaal verhongerden? Wat als, wat als, wat als... !

Vervolgens begonnen ze na te denken over en te verlangen naar een aantal dingen waarvan ze hadden geleerd te genieten tijdens de lange jaren dat ze in Egypte waren geweest. Lees **Exodus 16:2, 3**.

Opnieuw had God hen een kans gegeven om op Hem te vertrouwen. En opnieuw hadden ze dat niet gedaan. Wat zei God tegen Mozes en Aäron? **Verzen 4-8**.

Is het je opgevallen dat Mozes en Aäron de mensen eraan herinnerden dat het eigenlijk God was over wie ze mopperden? God wist alles wat ze dachten en zeiden.

Plotseling was er een fel licht. Iedereen draaide zich om om te kijken. De wolk gloeide als de zon. Toen sprak God tot Mozes. Wat zei Hij? **Versen 10–12.**

 **DENK:** *Vergeet niet dat er waarschijnlijk meer dan twee miljoen mensen waren. En God had net beloofd dat Hij ze allemaal te eten zou geven. Hoe zou Hij dat doen?*

## DINSDAG

 Lees opnieuw de belofte die God aan de kinderen van Israël deed. **Exodus 16:12.**

**3** Als je met de kinderen van Israël had gekampeerd toen hun voedselvoorraad oprakte, dan had je je waarschijnlijk afgevraagd hoe God Zijn belofte kon houden om hen al het vlees te geven dat ze wilden eten en al het voedsel dat ze de volgende dag nodig hadden.

Plotseling, toen het avond werd, hoorde je een geluid van suizende vleugels. Als je omhoog keek, zag je duizenden kwartels over het kamp vliegen. Ze vlogen zo laag dat mensen er gemakkelijk bij konden om ze te vangen. En dat is precies wat ze deden. God had het eerste deel van Zijn belofte waargemaakt.

En de volgende dag? God had gezegd dat Hij voedsel uit de hemel zou laten regenen. Maar 's nachts hoorden ze niets dat op regen leek.

Toen het ochtend werd, keken de mensen vanuit hun tenten naar buiten. Wat zagen ze?

Kun je je voorstellen dat de ouders hun kinderen riepen om te komen kijken? “Wat is het?” vroegen ze allemaal. En zo werd het voedsel manna genoemd. “Manna” betekent ‘Wat is het?’. Lees **Exodus 16:15, 31. Psalm 78:25** noemt het engelenvoedsel.


En ja - het smaakte goed. Moeders konden het op veel manieren gebruiken. Ze konden het fijnmalen, koken of bakken. God had hen verteld hoeveel elke persoon in een gezin nodig zou hebben. Lees **Exodus 16:17, 18.**

Wat gebeurde er met wat er op de grond lag? **Vers 21.**



**DENK:** *Stel je voor dat je engelen eten krijgt! Zorgt God er nog steeds voor dat we lekker eten hebben? Wil Hij dat we leren ervan te genieten? Moeten we met onze ouders samenwerken als zij ons helpen om te leren genieten van het voedsel waarvan zij weten dat het ons sterk en gezond zal maken?*

## WOENSDAG

 Houden we altijd van nature van voedsel dat goed voor ons is? Vind jij het lekker?

**4** Soms hebben kinderen zoveel snoep en zoete dingen van suiker en vetten mogen eten, dat ze niet eens meer houden van het heerlijke fruit dat God voor ons heeft gemaakt om van te genieten.

De Egyptenaren hadden slechte eetgewoonten. Ze stierven aan ziekten die het gevolg waren van hun verkeerde gewoonten. Ze wisten niet dat Satan degene is die mensen wil vernietigen en hen wil laten lijden.

Satan weet dat het veranderen van onze gewoontes over de schadelijke dingen die we eten de moeilijkste gewoonte is om te veranderen.



Wist je dat?

God is erg verdrietig als Hij ziet dat wij ervoor kiezen om ons prachtige lichaam pijn te doen, maar Hij dwingt ons nooit om de wetten van de gezondheid te gehoorzamen. Hij laat ons kiezen.


Als je vader frisdrank in de benzinetank van zijn auto zou doen, zou hij natuurlijk niet rijden. En ons lichaam zal ook niet gezond zijn als we verkeerde gewoonten kiezen. God verandert de manier waarop ons lichaam werkt niet en stopt de problemen niet die ontstaan door de verkeerde dingen die we ermee doen.

Hoewel de kinderen van Israël slaven waren geweest en zeer wreed waren behandeld, hadden ze altijd genoeg te eten. Maar naarmate de tijd verstreek, hadden ze de Egyptenaren steeds meer nagebootst. En tegen de tijd dat ze Egypte verlieten, hadden ze veel slechte gewoonten die ze moesten veranderen. God wilde dat ze ervoor kozen om



met Hem samen te werken, zodat Hij hen kon helpen om gezond en gelukkig te worden.

Lees **1 Korintiërs 6:19, 20**. Veel mensen weten niet dat wat we met ons lichaam doen een groot verschil maakt in hoe we kunnen denken, maar dat doet het wel. God kan alleen tot ons spreken via onze “denkplek” - onze hersenen. We “verheerlijken Hem” door ervoor te kiezen om Zijn Tien Geboden te gehoorzamen. En dat is precies wat Satan niet wil dat we doen, toch?

 **DENK:** *Welke verkeerde eetgewoonten heb jij waarvan je weet dat je ze moet veranderen? Kun je er een paar bedenken? Noem ze. Als je ervoor kiest, zal God je helpen ze te veranderen.*

## DONDERDAG

**5** Wist God hoe traag de kinderen van Israël waren om Hem te vertrouwen en te gehoorzamen? Natuurlijk. En Hij wilde dat ze zich realiseerden hoe ernstig hun probleem was.

Toen God hen vertelde over het manna dat Hij hen zou geven, vertelde Hij hen ook enkele belangrijke dingen om te onthouden. Lees **Exodus 16:16–26**.

Wanneer moesten ze het manna verzamelen? Hoeveel moesten ze verzamelen? Had iedereen altijd precies genoeg?



© sweetpublishing.com; License—<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Wat zei God dat er zou gebeuren als ze het manna voor de volgende dag zouden proberen te bewaren?

Wat is de zesde dag van de week en wat zei God dat ze op die dag moesten doen? Zou het manna dat ze op die dag verzamelden bederven omdat ze het tot de volgende dag bewaarden?

Zou het manna op de Sabbat vallen? Waarom niet? Naast het feit dat Hij de Israëlieten het allerbeste voedsel gaf en hen hielp hun verkeerde eetgewoonten te veranderen, wilde God dat zij zich herinnerden dat het heilig houden van de Sabbatdag net zo belangrijk was als toen Hij die voor

het eerst aan Adam en Eva gaf in de hof van Eden.

Elke week deed God wonderen om Zijn volk eraan te herinneren de Sabbat heilig te houden.



**DENK:** *Is Sabbat nog steeds belangrijk? Dat is het zeker. Mensen die het niet heilig houden zoals God ons heeft opgedragen, missen een zeer grote zegen, naast het ongehoorzaam zijn aan een van Zijn belangrijkste geboden.*

## VRIJDAG

Vandaag wordt “Denk” tijd.

**6** God heeft ons de gezondheidswetten gegeven, omdat Hij weet dat degenen die ervoor kiezen om ze te gehoorzamen zo gezond mogelijk zullen zijn zolang ze op aarde leven. Maar Hij wil dat we veel meer hebben dan dat. Lees wat Jezus zei in **Johannes 6:51**.

Wat voor brood zegt Jezus dat Hij is? Het Levende Brood. Net als het manna lang geleden, kwam Hij uit de hemel naar onze wereld. Hij kwam om ons te redden van Satan en om ons eeuwig leven te geven, als we er maar voor kiezen om Hem lief te hebben, te vertrouwen en te gehoorzamen.

Hoe “eten” we het Levende Brood? Door zoveel mogelijk over Jezus te leren. Hoe leren we over Hem? Door ervoor te kiezen om Zijn Woord, de Bijbel, te bestuderen, zoals jij nu doet. En door elke dag tot Hem te bidden en Hem te vragen om ons te helpen.

Lees nu **vers 35**. Mensen die proberen gelukkig te zijn door ongehoorzaam te zijn aan Gods wet luisteren naar de leugens van Satan. Ze zijn nooit echt gelukkig of tevreden. Hoe meer ze blijven eten en drinken en dingen doen waarvan Satan zegt dat ze ze gelukkig zullen maken, hoe ongelukkiger zowel hun lichaam als geest wordt.

Dus we hebben het Levende Brood nodig. En we hebben het elke dag nodig. We hebben het ‘s ochtends als eerste nodig voordat onze drukke dag het “wegsmelt”, zoals de hitte van de zon het manna deed smelten. **Exodus 16:21**. Op vrijdag moeten we alles gedaan hebben, zodat we kunnen genieten van ons speciale Sabbat Manna zonder na te denken over de dingen die we op andere dagen moeten doen.

Vraag Jezus nu om je te helpen om Zijn weg naar echt geluk te kiezen - hier op aarde en dan binnenkort voor altijd bij Hem in de hemel.

**VERDERE STUDIE:** Exodus 16; *Patriarchs and Prophets*, pp. 292–297; *The Story of Redemption*, pp. 126–131; *The Bible Story*, vol. 2, pp. 140–145.

**DAGELIJKSE PODCAST AND MORE:**  
[startingwithjesus.com](http://startingwithjesus.com)





## THE STORY CORNER

# De Muilezels van Jeremiaah - deel 1

Geschreven door Yvonne Durst

Jeremiaah was een boer. Hij en zijn familie leefden meer dan honderd jaar geleden. Dat was lang voordat er tv's, radio's, wasmachines, elektrische lampen en veel andere dingen waren die we nu hebben. Een paar mensen hadden auto's, maar die leken in niets op de auto's die we nu hebben. Het waren meer mooie buggy's met motoren die ze lieten rijden in plaats van paarden die ze trokken. Veel mensen hadden nog nooit een auto gezien en alleen rijke mensen bezaten er een.

Ook al was Jeremiaah arm, hij klaagde nooit; en hij was een aardige echtgenoot en vader. Hij en zijn vrouw en kinderen hielden van Jezus en vertrouwden op hem. Ook al had het niet genoeg geregend en hadden de winden hun graan en maïs beschadigd, toch waren ze dankbaar dat ze net genoeg voedsel voor hun gezin hadden kunnen verbouwen en hun dieren de winter door konden helpen.

Jeremiaah zorgde altijd liefdevol voor al zijn dieren. Hij sloeg ze nooit en overwerkte ze nooit. Hij zorgde er altijd voor dat ze genoeg eten en onderdak hadden in de winter. Hij was vooral dankbaar voor hun twee trouwe oude muilezels die ze hadden.

Omdat hij muilezels had, kon boer Jeremiaah zijn land omploegen en met zijn wagen naar de stad gaan om genoeg van wat hij verbouwde te verkopen om eten voor zijn gezin te kopen. De muilezels waren prachtige huisdieren en de kinderen vonden het heerlijk om erop te rijden.

De familie keek er altijd naar uit om op Sabbat naar de kerk te gaan. De kerk was ver weg en omdat hun twee muilezels erg oud waren, konden ze maar twee keer per maand gaan.

Toen gebeurde er iets heel verdrietigs. De oude muilezels werden allebei erg ziek en ze stierven allebei. Arme Jeremiaah. Wat zouden ze moeten zonder die lieve oude muilezels? Hij zou zijn velden niet kunnen ploegen om voedsel te verbouwen. Hij zou geen geld hebben, want hij zou niets hebben om op de markt te verkopen. Hij zou geen dingen kunnen kopen die ze nodig hadden voor het gezin. Het ergste van alles was dat hij en zijn familie niet in

staat zouden zijn om in hun wagen naar de kerk te rijden en het was veel te ver om te lopen.

Jeremiaah en zijn familie vertrouwden Jezus nog steeds, dus baden ze over wat ze moesten doen: "Lieve Jezus," baden ze, "U weet dat we onze trouwe oude muilezels niet meer hebben. We weten niet hoe we het zonder hen moeten stellen. We hebben niet genoeg geld om meer ezels te kopen. Help ons alstublieft om te weten wat we moeten doen. Amen."

Terwijl ze aan het bidden waren, herinnerde Jeremiaah zich dat er de volgende dag een grote uitverkoop in de stad zou zijn. Toen hij dat aan zijn vrouw vertelde, vonden ze allebei dat hij naar de uitverkoop moest gaan, ook al had hij niets te verkopen en hadden ze geen geld om iets te kopen.

"Het lijkt me tijdverspilling," zei Jeremiaah. "Bovendien moet ik het hek en het kippenhok repareren en nog veel meer werk hier op de boerderij doen." Maar toch besloten ze dat hij de volgende ochtend naar de verkoop moest gaan. (Wordt vervolgd)



Additional resources: nature lessons, activities, music, Bible lessons, Scripture memory, and more.

My Bible First Copyright © 2015

Phone: 1-423-771-9228

Web: [www.mybiblefirst.org](http://www.mybiblefirst.org) • E-mail: [sales@mybiblefirst.org](mailto:sales@mybiblefirst.org)

Unless otherwise noted, Scripture quotations are from the NKJV.