

DILEMMA

IK RUST WEL UIT ALS IK
LATER OUD BEN

OF

IK PLAN DAGELIJKS
RUST IN!

School, vrienden, sporten en misschien ook een bijbaan. En natuurlijk de telefoon, die eist dat je op ieder moment van de dag 'aan staat'. Eerlijk is eerlijk, we hebben allemaal last van FOMO ('Fear of Missing out'). Geen wonder dat veel jongeren maar moeilijk rust kunnen vinden of zelfs burn-out raken!

De Bijbel is duidelijk: de mens en ook de aarde zijn niet gemaakt om steeds maar door te hollen. God gunt ons rust! De themaroute uit de Jongerenbijbel helpt om je hier verder in te verdiepen en daagt je uit om je keuzes tegen het licht te houden.

Begin met het dilemma: Rust jij pas als je oud bent, of pak je nu al de rust die je nodig hebt?

Kijk je hier hetzelfde naar nadat je de themaroute hebt gevolgd?

Kiezen voor rust

Exodus 20:8-11

Wanneer pakte jij voor het laatst rust? Niet rust-met-je-telefoon, maar écht rust? Momenten waarop je even niets hoeft en niet beschikbaar bent voor anderen zijn schaars. Dat lijkt een modern probleem, maar al vanaf het allereerste begin was rust een bewuste keuze. God wijdde er zelfs een complete dag aan! Zes dagen lang sprak Hij, creëerde Hij en bracht Hij orde aan, maar daarna maakte Hij uitdrukkelijk ruimte voor rust.

God is geen mens die na een lange dag of week echt even moet bijtanken. Dat maakt het extra bijzonder dat het scheppingsverhaal hier als reden wordt gegeven waarom de Israëlieten de sabbat in ere moeten houden. Blijkbaar wil God een boodschap overbrengen aan ons, mensen, die wél oververmoeid of overspannen kunnen raken. Hij geeft ons niet alleen toestemming om te ontspannen, Hij gebiedt het ons zelfs.

In Deuteronomium 5:15 wordt nog een andere reden gegeven voor de rustdag: de herinnering aan de slavernij in Egypte. Dat eindeloze geploeter is tegenovergesteld aan wat God voor mensen wil. Hieruit komen twee belangrijke dingen naar voren. Allereerst: kies bewust voor rust. Als je niet ergens bewust een streep trekt, net als God deed, loop je het gevaar dat je nooit aan rust toekomt.

Ten tweede: kies een moment. Dat kan de zondag zijn, maar ook een tijdstip tijdens je school-of werkdag. Het is vooral belangrijk dát je tijd vrijmaakt voor rust. Zoek op dat moment een plek waar je met zo min mogelijk afleidingen te maken zult krijgen. Tijd voor jezelf, tijd voor God.

- *Wat is voor jou een fijne dag, tijd en manier om bewust rust te pakken?*
- *Het gebod om rust te nemen geldt ook voor vreemdelingen, slaven en zelfs dieren. Hoe zou jij kunnen zorgen dat ook de mensen in jouw omgeving aan rust toekomen?*

Stilte

1 Koningen 19:9b-13

Elia maakt zich klaar voor een ontmoeting met God. Hij heeft veel meegemaakt, waardoor hij moe en ontmoedigd is. Niet voor niets heeft hij zich diep in de woestijn teruggetrokken. Dan komt het moment waarop God met hem in gesprek gaat. Eerst komt er een enorme windvlaag voorbij, waar zelfs de bergen en de rotsen niet tegen bestand zijn. Dan volgen een aardbeving en vuur.

Het moet een indrukwekkend spektakel zijn geweest, met veel lawaai. Elia let goed op, maar in al dat geweld is God niet te vinden. Dan wordt het stil. Er steekt een zacht briesje op – een verademing na al die drukte. Elia voelt diep vanbinnen dat God daarin aanwezig is. Als het stil wordt, kan Gods aanwezigheid hoorbaar en voelbaar worden.

Ook voor ons kan dat soms zo werken. In het leven van alledag is er veel drukte, terwijl ons hart juist zo kan verlangen naar rust en stilte. Het is boeiend om te zien hoe Elia omgaat met de storm, de aardbeving en het vuur. Er staat niet dat hij zijn oren bedekte of het lawaai probeerde te bestrijden. Elia is opmerkzaam, hij luistert en zoekt in alles naar God. Dat is ook de reden waarom hij uiteindelijk Gods aanwezigheid kan voelen. Hij is daar, in het moment, klaar om God te ontmoeten.

- *Welk lawaai komt er voorbij in jouw leven? Hoe ga je daarmee om?*
- *Hoe en waar ervaar jij Gods aanwezigheid?*

Hier ben ik

1 Samuel 3:1-10

Soms ben je op het juiste moment op de juiste plek, maar dan blijkt het nog niet altijd mee te vallen om Gods stem te verstaan. Samuel kan daarover meepraten. Hij is nota bene in de tempel, 'in het heiligdom van de HEER, bij de ark van God' (1 Sam. 3:3). Dichter bij God kan haast niet, zou je denken. Toch moet God Samuel meerdere keren roepen voordat hij – met de hulp van Eli – doorheeft wat hier aan de hand is en hoe hij op Gods roepstem moet reageren.

Hoewel Samuel niet meteen begrijpt dat het God is die hem roept, maakt hij wel de juiste keuze door telkens naar Eli toe te gaan en zijn advies op te volgen. Hij vertrouwt op Eli's levens geloofswijsheid en leert op die manier Gods stem te herkennen.

Eli leert Samuel niet alleen dat het Gods stem is die hem roept, hij leert hem ook hoe een luisterende basishouding eruitziet: 'Spreek, uw dienaar luistert' (1 Sam. 3:10). Mozes neemt eenzelfde houding aan wanneer God hem roept bij de brandende braamstruik: 'Ja, ik luister' (Ex. 3:4).

Dit kan ook wel vertaald worden als: 'Hier ben ik.' Dat korte zinnetje kan je helpen om op een stil moment je hart en je hoofd op God te richten. Het is als het ware een kort gebed waarin je God laat weten dat je naar Hem wilt luisteren.

Probeer het maar eens uit!

- *Wie kan voor jou een 'Eli' zijn die je helpt om Gods stem te herkennen?*
- *Wat kun jij leren van de luisterhouding van Samuel en Mozes?*

Niets doen

Lucas 10:38-42

‘Hoe gaat het?’ ‘Druk.’

Vaak meten we ons succes af aan hoe vol onze agenda is. School, studie, werk, familie, vrienden, sport, hobby's ... We proberen zo veel mogelijk dingen in zo min mogelijk tijd te doen. Als je hoort waar anderen allemaal mee bezig zijn, kun je soms zelfs een beetje jaloers of onzeker worden: doe ik wel genoeg?

Er is op zich natuurlijk niets mis met druk zijn of hard werken. De vraag is echter of jij je agenda bepaalt, of dat je agenda de baas begint te worden over jou. Weet je waar je prioriteiten liggen en ben je in staat om tijd vrij te maken voor de dingen die echt belangrijk voor je zijn?

Als Jezus op bezoek is bij Marta en Maria, blijkt dat Marta wat hulp nodig heeft bij het maken van die keuze. Het is mooi dat ze graag goed voor haar gasten wil zorgen. Het gebeurt immers niet elke dag dat je iemand als Jezus over de vloer krijgt. Juist daarom is het echter belangrijk dat ze ook leert om op het juiste moment om te schakelen van rennen naar zitten. Aan de voeten van de Heer, dáár moet ze zijn. Durf soms dus eens stil te gaan staan. Durf te gaan zitten.

Durf niets te doen. Op die momenten kan Jezus spreken. Daar vind je werkelijk rust (Mat. 11:28-30).

- Hoe ziet jouw agenda eruit? Beheers jij je agenda of beheerst je agenda jou?

Blijvende vrede

Psalm 131:1-3

Veel dingen zijn tegenwoordig te koop. Voor de meeste problemen is er wel een pilletje, een app of een ander product dat een oplossing belooft. Ook als je op zoek bent naar rust is er van alles wat je kunt aanschaffen of inschakelen. Sommige van die dingen kunnen zeker helpen: een massage, ademhalingsoefeningen of een rustgevend kopje thee bijvoorbeeld. Toch zijn die dingen niet blijvend. Na afloop ga je weer verder met je leven. Een warm bad kan ervoor zorgen dat je je even kunt ontspannen, maar als er in je hart meer aan de hand is, verandert dat bad daar niets aan.

Daarom is het goed om je verantwoordelijkheid te nemen en om je bewust te zijn van wat er bij jou speelt, diep vanbinnen. 'Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven' (Spr. 4:23). Daarvoor hoef je niets te kopen; alles wat je nodig hebt, heeft God al in je gelegd. Door nederig te worden, opmerkzaam te zijn en de stilte op te zoeken kun je je ziel tot rust brengen en telkens weer de verbinding met God zoeken. Bij Hem vind je een vrede 'zoals de wereld die niet geven kan' (Joh. 14:27). Die vrede kost niets én is er altijd – waar je ook bent, wat je ook doet. Die vrede zal je hart blijvend veranderen.

- *Welke hulpmiddelen gebruik jij om tot rust te komen?*
- *Wat kun jij doen om over je hart te waken?*

Waar vind ik rust?

Op pad

Psalm 37:1-6

Als je op zoek bent naar rust, kan het zeker helpen om op een rustig moment een stil plekje op te zoeken. Zo'n moment kan je helpen om jezelf te oefenen in het luisteren naar Gods stem en in het stellen van de juiste prioriteiten in je leven.

Toch hoef je niet altijd stil in een hoekje te gaan zitten om rust te vinden. Echte rust zit vanbinnen en is niet afhankelijk van de situatie waar je je op dat moment in bevindt. 'Wees over niets bezorgd, maar vraag in alle omstandigheden aan God wat u nodig hebt en dank Hem in uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren' (Filip. 4:6-7). Loop je over van de stress? Vertel God wat je nodig hebt. Ben je bang? Denk aan Godsnmacht. Weet je niet wat je moet doen? Vraag God om je te leiden. Hij wil je herder zijn.

Dit alles betekent niet dat je nooit meer te maken zult krijgen met spanning, drukte of vermoeidheid. Wat het wél betekent, is dat je je rust, kracht en moed op de juiste plek zoekt: bij God. Je mag op pad gaan, samen met Hem, de drukke en soms onoverzichtelijke wereld in. Je mag rust vinden in de wetenschap dat Hij erbij is, waar je ook bent. Hij geeft je vrede, want Hij is vrede.

- *Wat wil jij vandaag bij God brengen?*
- *In welke situaties zou je meer op God kunnen vertrouwen?*