

# Hoe vind ik rust?

Bijbelstudie over het sabbatsgebod  
uit Exodus 20

Bij IFES-jaarthema: Welzijn van studenten  
2016-2017

*'Ik ben gekomen om mensen het leven te geven in al zijn volheid.'* - Jezus (Johannes 10:10)

*'We are to work from our rest, not rest from our work.'* - Mike Breen (*Building a Discipling culture*, 90)

*'Make no mistake about it: keeping the command to Sabbath is both radical and extremely difficult in our everyday lives. It cuts to the core of our spirituality, the core of our convictions, the core of our faith, the core of our lifestyles.'* – Peter Scazzero (*Emotionally healthy spirituality*, 163)



## INTRODUCTIE

Stress en burn-out zijn de nieuwe volksziekten. Steeds meer jonge mensen hebben er last van. Er is een enorme druk om iemand te zijn of iemand te worden. Gemiddeld-zijn is niet meer goed genoeg. We kijken om ons heen en vergelijken ons met anderen. Wow, zij heeft dát al bereikt en is pas 20...

Soms kunnen we bijna niet meer stil zitten. We willen overal bij zijn, bang om iets te missen. Het werk aan de 'B.V. Ik' gaat 24/7 door. Zelfs vrije tijd is een kans om te werken aan ons imago, ons netwerk of onze kennis van de laatste hypes. De boeken die we lezen om te ontspannen moeten wel goed van pas komen bij de gesprekken op de borrel. Alles is werk geworden.

In het bijbelboek Exodus lezen we het verhaal van een groep mensen die zich jarenlang kapot gewerkt heeft en dan te horen krijgt: 'Stop! Dit nooit meer!' Een goddelijk gebod om te rusten. Ligt hier misschien een sleutel voor rust in onze werkverslaafde wereld?

## BIJBEL: EXODUS 20:1-2, 8-11

(Nieuwe Bijbelvertaling)

<sup>1</sup> Toen sprak God deze woorden: <sup>2</sup> 'Ik ben de HEER, uw God, die u uit Egypte, uit de slavernij, heeft bevrijd. (...)

<sup>8</sup> Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag. <sup>9</sup> Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, <sup>10</sup> maar de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de HEER, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, en ook voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen.

<sup>11</sup> Want in zes dagen heeft de HEER de hemel en de aarde gemaakt, en de zee met alles wat er leeft, en op de zevende dag rustte hij. Daarom heeft de HEER de sabbat gezegend en heilig verklaard. (...)'

# GESPREK

## 1. VERKENNEN

---

- Wat zijn je associaties bij de 10 geboden? Neem 1 minuut waarin iedereen zijn associaties (korte woorden of zinnen) uitspreekt, als een brainstorm.

Lees nu Exodus 5:4-18. Leef je eens in in de situatie van het volk Israël, als slaven van deze farao. Lees vanuit dat perspectief nog eens het gedeelte uit Exodus 20.

- Hoe komen de gelezen woorden van Exodus 20 over vanuit dit perspectief?

Wij zijn gewend om vrijheid te zien als vrijheid *van* geboden. Geboden en verboden perken onze vrijheid in. Geboden hebben daarom vaak een negatief imago. Maar soms is het anders. Sommige geboden scheppen juist vrijheid en ruimte. Zo zijn ook de 10 geboden, inclusief het sabbatsgebot, bedoeld. Om vrij te zijn en vrij te blijven.

- Bedenk, om hierbij een gevoel te krijgen, een paar andere voorbeelden van regels die vrijheid niet beperken maar juist mogelijk maken.

## 2. VERPLICHTE RUST

---

De Israëlieten kwamen uit een situatie waarin ze jarenlang waren verplicht veel te hard te werken. Nu zijn ze bevrijd, maar is het kennelijk nodig dat ze worden *verplicht* om te rusten.

- Herken je dat, dat je het moeilijk vindt om stil te zitten en niets (nuttig) te doen?

In de documentaire *Alles wat we wilden* vertellen 20-ers dat ze een grote druk ervaren om te werken, bezig te blijven en te presteren. Alsof die stem van de Farao ('werk! werk! werk!') nog na-echoot.

- Welke 'geboden' hoor je om je heen, waardoor je prestatiedruk ervaart? Van wie komen deze geboden? (Uit de cultuur, van je ouders, van vrienden, etc.?)

**Tip:** Je kunt een groot vel ophangen en samen een brainstorm doen.

'Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor ...' enz.

- Waarom denk je dat in vers 10 zo'n uitgebreide opsomming wordt gegeven?

De sabbat is een verbod op werk. In onze tijd wordt wel gezegd dat *alles* werk is geworden. Ons authentieke en ontplooid zelf is ons product. Alles, zelfs veel ontspanning draagt bij aan deze 'B.V. Ik'.

- Welke dingen naast je studie zijn voor jou, als je het zo bekijkt, eigenlijk ook 'werk'?

Je moet werk dus hier heel breed opvatten, zoals in de introductie: 'Het werk aan de 'B.V. Ik' gaat 24/7 door. Zelfs vrije tijd is een kans om te werken aan ons imago, ons netwerk of onze kennis van de laatste hypes. De boeken die we lezen om te ontspannen moeten wel goed van pas komen bij de gesprekken op de borrel. Alles is werk geworden.'

- Wat voor 'voorwaarden' of 'clausules' moet een gebod tot rust in onze tijd hebben, om échte rust te garanderen?

Denk aan: smartphones uit, geen foto's van wat je doet delen op social media, geen uren bijhouden, enz.

### 3. URGENT EN BELANGRIJK

---

De sabbat moest door het volk Israël 'in ere' worden gehouden. Christenen denken verschillend over het sabbatsgebod voor vandaag de dag. Volgens sommigen geldt ook voor christenen een gebod voor een vaste rustdag per week: de zondag. Volgens anderen geldt het sabbatsgebod alleen voor joden, en niet voor christenen.

Belangrijk is vooral om hier net als Jezus de bedoeling van het sabbatsgebod in het oog te houden: zetten wij tijden bewust apart als tijd voor God ('heiligen')? Zijn er momenten dat we bewust *niet* werken en onszelf herinneren dat we leven in vrijheid? Of dat nu de zondag is of een ander moment doet er dan misschien niet zo veel toe.

Het sabbatsgebod zegt ons: zulke rust met God moet prioriteit krijgen. Eerst komt de sabbat, daar omheen andere zaken zoals werk. Zoals Mike Breen het mooi samenvat: 'We are to work from our rest, not rest from our work.'<sup>1</sup>

Managementdenker Stephen Covey introduceert in zijn beroemde boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* het eenvoudige maar briljante onderscheid tussen wat urgent is, en wat belangrijk is:

	Urgent	Niet-urgent
Belangrijk	<b>A</b>	<b>B</b>
Niet-belangrijk	<b>C</b>	<b>D</b>

- Wat is het verschil tussen urgent en belangrijk?

---

<sup>1</sup> Mike Breen, *Building a Discipling culture*, 90.



Periodes van rust om te herinneren dat God voor je zorgt (een weekend, een dag, een ochtend uitslapen) zijn belangrijk, maar meestal niet urgent; typisch vakje B. Het raakt vaak ondergesneeuwd onder zaken die minder belangrijk, maar wel urgent. De truc volgens Covey is daarom om juist de zaken uit vakje B vroegtijdig in te plannen. Een paar weken vooruit.

- Herken je dit, dat rust vaak ondergesneeuwd raakt?
- Plan jij momenten rust van tevoren? Deel succes-ervaringen.

Neem samen een paar minuten om rustmomenten te plannen. Voor wie de uitdaging aan wil gaan:

- Pak je agenda en plan rustmomenten voor de komende weken of maanden. Plan vrije avonden, vrije dagen en vrije weekenden. Plan tijd om te rusten bij God. Neem je voor die momenten écht vrij te houden. Wil iemand later op zo'n moment iets plannen dan zeg je gewoon: 'dan kan ik niet'.
- Maak ook een plan hoe je die rust gaat invullen. Kijk terug naar de 'clausules' hierboven. Wat moet je doen of juist *niet* doen om echt tot rust te komen?
- Hoe voelt het om dit nu gepland en afgesproken te hebben?

Het is goed om elkaar hierin echt uit te dagen. Maar afspraken wanneer je er bij elkaar op terugkomt. Heb je de rustmomenten echt gehouden? Heb je echt je telefoon uitgehad? Etc.

Door elkaar uit te dagen help je het concreet te maken. Zie het als een experiment, dat is niet alleen goed maar ook leuk!

## INTROVERT OF EXTRAVERT?

Waar krijg jij meer energie van: een gezellig feestje of een avondje alleen op de bank met een boek? In het eerste geval ben je waarschijnlijk meer 'extravert', in het tweede geval meer 'introvert'. Dat heeft niets te maken met of je makkelijk of moeilijk uit je woorden komt. Ook niet met hoe sociaal je bent. Het heeft te maken met *waar je energie van krijgt*.

Introversie wordt in onze cultuur soms ondergewaardeerd. We worden vaak gestimuleerd om 'extravert' te zijn. Voor introverte mensen kan dat lastig zijn.

Het is belangrijk om te weten waar je energie van krijgt en regelmatig 'oplaadmomenten' te zoeken op een manier die bij je past. Kijk ook eens de TED-talk 'Power of introverts' van Susan Cain op [ted.com](http://ted.com).

## 4. RUSTEN IS VERTROUWEN

---

Als je rust gaat inplannen zul je merken dat rusten moeilijk is. Het heeft te maken met vertrouwen. Het houden van sabbatsrust is een uiting van vertrouwen: ik laat de controle even los, en leef van wat ik ontvang. Het voorkomt dat je gaat geloven dat alles wat je produceert van je eigen inspanning afhangt. Rusten is een terugkerende oefening: leren dat je leven *niet* instort als je het loslaat. Leren vertrouwen dat je leven in Gods hand is en God je alles geeft wat je nodig hebt.

### STILZITTEN

In onze drukke wereld zijn we voortdurend in beweging. We willen overal bij zijn – bang dat we iets belangrijks missen. Feestjes, reizen en avonturen.

Pico Iyer heeft zelf veel gereisd, maar ontdekt dat hij het meest tot leven komt van simpelweg stilzitten.

Bekijk zijn TED-talk 'De kunst van het stilzitten' op [ted.com](https://www.ted.com).

Veel mensen voelen zich lekker als ze werken of productief zijn. Daar is op zich niets mis mee. Maar het wordt een probleem als je onrustig wordt als je niet productief bent.

- Vind jij het moeilijk om 'niets' te doen?
- Pieker je wel eens? Of heb jij wel eens slapeloze nachten? Waar zit of lig je dan over te denken? Wat vind je kennelijk moeilijk om los te laten? Probeer er iets van te delen in de groep.

De God van de Bijbel is een God die voor mensen zorgt. Leven als gelovige begint met de vreugde van de ontdekking dat je geliefd bent door God en dat je leven veilig is in Gods handen. Los van wat jij presteert houdt God van je en zorgt hij voor je.

Er zijn vele manieren om deze rust in God te ervaren. Sommigen ervaren Gods liefde en rust in de natuur, anderen in een maaltijd met vrienden, weer anderen in de stilte van een klooster of hun kamer. Wat we wel steeds nodig hebben is onze zorgen bij God te laten in gebed, en herinnerd te worden aan Gods zorg voor ons door beloften uit de Bijbel.

Eén manier is de volgende oefening. Het is een voorbeeld van hoe je in gesprek met God rust kunt vinden.

## 5. OEFENING

---

De oefening duurt ongeveer 15 minuten. Wie niet mee wil doen met de oefening kan gewoon stil zijn en de 15 minuten gebruiken om bijvoorbeeld nog eens na te denken over de voorgaande gesprekken.

De kringleider houdt de tijd in de gaten en leidt de anderen door de oefening.

- Word stil, minimaal 1 minuut.
- De kringleider bidt hardop deze woorden: ‘Spreek, o Heer, door uw heilig woord, dat ons hart U hoort en verzadigd wordt. Zaai uw woord, plant het diep in ons. En verander ons naar uw evenbeeld. Zodat Christus’ licht in ons zichtbaar wordt en onze daden een getuigenis worden. Spreek, o Heer, en voltooi in ons, wat uw hand begon tot uw heerlijkheid.’<sup>2</sup>
- Iemand leest tweemaal hardop **Psalm 127:1-2** voor.

Nu volgen ongeveer 10 minuten van stilte, waarin ieder voor zich met de tekst bezig is:

- Lees het gedeelte nog eens in stilte door voor jezelf.
- Pas de woorden toe op jezelf. Wat ben ik aan het bouwen? Waarvoor zwoeg ik? Wat probeer ik te beschermen?
- Kies één zin, zinsnede of woord dat je raakt. Kauw in stilte op de woorden. Wat roept het op? Vraag God door de woorden tot je te spreken.
- Is er iets wat je in antwoord op de tekst en wat het heeft opgeroepen, tegen God wil zeggen? Maak er in stilte een gebed of dankgebed van.

In de groep is nu, voor wie dat wil, ruimte om iets te delen van je ervaringen, overwegingen, gebed.

---

<sup>2</sup> Vertaling eerste couplet *Speak, O Lord* van Keith & Kristyn Getty.