

Kom tot rust

Colofon

ISBN: 978-94-6369-334-9

© 2025 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Voor deze uitgave is gebruikgemaakt van de NBV21-vertaling van het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap (NBG).

Omslagontwerp: Marcel Flier
Vormgeving: Andries Mol

Carianne Ros

KOM TOT RUST

40 Bijbeloverdenkingen
voor jou



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam





1. Kom tot rust

⋮ Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten
⋮ gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven.
⋮ MATTEÛS 11:28

Als ik denk aan rust – wérkelijke rust – dan denk ik aan deze tekst. De woorden die Jezus expliciet sprak tot eenieder die vermoeid is door de lasten van het leven. Lees de woorden opnieuw en laat ze echt goed tot je doordringen.

Kom. Je mag komen, gewoon zoals je bent. Met al je vermoeidheid en je zorgen. Jezus nodigt je uit om aan zijn voeten te zitten. Hij nodigt je uit aan zijn tafel voor het oog van de vijand. Jezus nodigt je uit om je vermoeidheid aan Hem te geven, om je lasten onder ogen te zien en om adem te halen. Laat de stress maar los. Laat die onrust gaan. Je bent veilig.

Stress is een van de grootste veroorzakers van allerlei ziektes die mensen kunnen krijgen. Ja, natuurlijk, iedereen heeft een bepaalde hoeveelheid stress nodig om goed te kunnen functioneren. Want vanuit die spanning zul je actie ondernemen en kun je grote inspanningen leveren op de momenten dat dit van je gevraagd wordt. Het probleem is dus ook niet die spanning, oftewel de adrenalinepiek die je op dat moment hebt. Het probleem ontstaat wanneer je lichaam niet in staat is die adrenaline weer tot een normaal, gezond niveau te brengen. Het tast je immuunsysteem aan en hoe langer je de stresshormonen in je lichaam vasthoudt, des te moeilijker wordt het om te kunnen ontspannen.

Wat zijn de lasten waaronder jij gebukt gaat? Oftewel: welke stressoren zorgen ervoor dat jij spanning in je lichaam ervaart? Er zijn legio factoren te noemen die stress kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld: een baan die te veel of te weinig werkdruk geeft of het niet hebben van werk; een schoonmoeder die je niet mag; een ziek kind; luidruchtige burens; een lege portemonnee; problemen op school of op je werk; een onverwerkt trauma...

Maar Jezus zegt: 'Kom. Kom met al die lasten bij Mij. En Ik zal je rust geven.' Hij zegt niet: ga het bespreken met de buurvrouw of met de voorganger of dominee. Nee, Hij zegt: 'Kom bij Mij.' En dat is wat we je in dit boekje willen geven: een ontmoeting met Jezus. Het letterlijk leren ontmoeten. Je moet niets. Je mag. Je bent uitgenodigd door de Koning van de schepping en het is aan jou om wel of niet op zijn uitnodiging in te gaan.

Rustmoment

Gun jezelf om een wandeling te maken in de natuur. Besef dat God alles precies zo maakte zoals het eruitziet. Elk blaadje, elke bloemetje, elk dier is in liefde geschapen. Jij bent in liefde geschapen. God geniet intens van jou en Hij nodigt je uit om ook te genieten van Hem.

Lieve Jezus, dank U wel voor uw uitnodiging om te mogen komen zoals ik ben. Ik merk dat ik onrustig ben. En mijn hart en ziel verlangen naar uw nabijheid en liefde. Help mij om mijzelf af te stemmen op U.

2. Jezus geeft je werkelijke rust

Neem mijn juk op je en leer van Mij: Ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.
MATTEÛS 11:29-30

De pijlen van zorgen zullen altijd op je af blijven komen. Stressoren zullen er – totdat Jezus terugkomt op aarde – altijd zijn in deze wereld. Maar hoe jij reageert op al die verschillende stresssituaties kun je wel degelijk (leren) veranderen. Je hoeft niet telkens in de stress te schieten. De pijlen van zorgen zullen op je af blijven komen, maar je hoeft ze niet te ‘voelen’. Jij kunt leren om onwankelbaar te zijn en in Gods vreugde te blijven, ondanks de omstandigheden.

Hoe? Door telkens weer naar Jezus te gaan met al je zorgen en stress en angst en wat je ook maar dwarszit of je laat wankelen. In 1 Petrus 5:7 staat: ‘Leg de last van uw zorgen op Hem, want u ligt Hem na aan het hart.’ Oftewel: God houdt zóveel van jou. Hij wil graag voor je zorgen. Hij wil jouw liefdevolle Vader zijn. Hij wil je in zijn armen nemen en Hij fluistert in je oor: ‘Het is goed, laat maar los. Ik heb het vast, dus je kunt leven vanuit rust en vertrouwen.’ Maar dan moet je dus wel eerst je lasten bij Hem neerleggen.

Jezus verlangt niet van je dat je het meteen goed doet. Dat je elke dag precies weet wat je moet doen. Hij verlangt naar

jouw hart. Hij verlangt ernaar een relatie met jou op te bouwen vanuit liefde en vertrouwen. Jezus nodigt je uit om van Hem te leren, zoals Hij leerde van God, zijn Vader. Je hoeft niet je eigen zware zondejuk te dragen; je mag zijn lichte liefdesjuk dragen. En Hij nodigt je uit om achter Hem aan te lopen, om van Hem te leren. Om steeds beter zijn stem te verstaan en om vervolgens ook te dóén wat Hij van je vraagt.

Verlang jij naar *werkelijke* rust? Niet naar de rust die de wereld je belooft, maar naar die diepe, echte vrede in je hart en in je gedachten die alleen Jezus je kan geven?

Rustmoment

Jezus zei: 'Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef Ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan. Maak je niet ongerust en verlies de moed niet' (Johannes 14:27). En Paulus leerde ons: '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' (Filippenzen 4:6-7). Welke zorgen en stressoren wil jij in Gods handen leggen? En wat betekent 'de vrede van God' voor jou?

Leer mij, Jezus, om alle zorgen echt in uw handen te leggen en erop te vertrouwen dat U zult voorzien in alles wat nodig is. Ik wil U loven en danken voor Wie U bent!

3. Uw wil geschiede

... Vader, als het mogelijk is, laat deze beker dan aan Mij
... voorbijgaan! Maar laat het niet gebeuren zoals Ik het wil,
... maar zoals U het wilt.
... MATTEÛS 26:39

In het paradijs leefden Adam en Eva in perfecte harmonie met God. Ze hoefden niet hard te werken voor hun brood, maar konden zich bezighouden met het bewerken en mooi maken van een tuin die al schitterend geschapen was. Ze mochten genieten van de creativiteit en schoonheid die God in zijn schepping had gelegd. En, nog veel belangrijker: ze leefden in totale vrede met die ene God, met zichzelf en met elkaar.

Het ging mis toen ze ervoor kozen om naar de duivel te luisteren, in plaats van naar God. Satan verleidde Eva om te geloven dat God iets voor haar achterhield. Dat Hij niet het allerbeste met Adam en haar voorhad. Ze wisten beiden heel goed dat God had gezegd dat ze niet van de boom van kennis van goed en kwaad mochten eten, maar ze deden het toch. En die ongehoorzaamheid leidde tot angst, schuld en schaamte. En nog iets veel ergers: ze stootten God van zijn troon en verhieven zichzelf tot de koning en koningin van hun eigen leven.

Wij hebben daar ook nog steeds last van. We willen alles zélf bepalen en zelf de controle houden. We houden zoveel mo-

gelijk touwtjes in onze eigen handen en zijn vervolgens boos en beledigd als God niet voor ons zorgt. Besef dat dit een leugen is. God zorgt wel degelijk voor jou. Hij houdt zielsveel van je en wil je dolgraag leiden en helpen bij alles wat er op je afkomt.

Maar...

Het is dan cruciaal dat jij al jouw touwtjes – je gezondheid, je portemonnee, je geliefden, je werk, je angsten, je verlangens, je huis, oftewel je hele leven – aan Hem overgeeft. We moeten leren bidden zoals Jezus bad: ‘Niet mijn wil, maar uw wil geschiede.’ Oftewel: ‘U bent Koning van mijn leven en niet ik.’ God is absoluut almachtig, maar Hij zal nooit de deur van je hart inbeuken. Hij nodigt je uit om zélf die deur open te doen. ‘Ik sta voor de deur en klop aan. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal Ik binnenkomen, en we zullen samen eten, Ik met hem en hij met Mij’ (Openbaring 3:20). God nodigt je uit om alle touwtjes en controle in zijn handen te leggen. Hij wil je leren om Hem in alles en in alle omstandigheden te vertrouwen.

Rustmoment

Jezus was niet op zichzelf gericht, maar op wat zijn Vader wilde. Jezus vertrouwde volledig en in alles op zijn Vader en Hij nodigt ons uit om hetzelfde te doen. Schrijf op welke touwtjes jij graag zelf in je handen wilt houden en bid:

Vader, ik belijd dat ik zo vaak de touwtjes van mijn leven in eigen handen neem. Ik bekeer me daarvan. Ik geef... (vul alles in wat je maar kunt bedenken waar je zelf controle over wilt houden) aan U!

4. Je bent Gods evenbeeld

... God zei: 'Laten Wij mensen maken die ons evenbeeld zijn,
... die op Ons lijken; zij moeten heersen over de vissen van
... de zee en de vogels van de hemel, over het vee, over de
... hele aarde en over alles wat daarop rondkruipt.
... GENESIS 1:26

Ik vind het soms wonderlijk om te geloven dat we allemaal op een bepaalde manier God weerspiegelen in zijn complete veelkleurigheid. Dat God ons geschapen heeft naar zijn evenbeeld. Dat God van ons allemaal houdt en er enorm van geniet om al die verschillende mensen op aarde te zien rondlopen. En Hij had het zo mooi bedacht: dat we mochten leven in perfecte harmonie en geborgenheid met Hem in zijn prachtige paradijs. Maar door de zondeval kwam daar de klad in. We begrijpen God niet meer zo goed. We zijn als het ware een deel van het beeld van God in onszelf kwijtgeraakt.

En doordat we Hem niet meer zo goed begrijpen, begrijpen we onszelf ook niet zo goed en anderen eigenlijk ook niet. En daar kan een hoop gedoe uit voortkomen. Ruzies, frustraties, irritaties, een slecht zelfbeeld... maar wat als we nou eens terug zouden gaan naar dat eerste beeld? Wat als we zouden bidden dat de heilige Geest onze ogen opent en dat we ook zelf ons best zouden doen om in onszelf en in de mensen om ons heen God weerspiegeld te zien? Volgens mij zouden we daar een veel mooiere wereld van krijgen. Niet

oordelen, maar liefhebben. Niet verachten, maar hoogachten. Niet vertrappen en wegsturen, maar juist verbinding en nabijheid zoeken in en met onszelf en de mensen om ons heen.

Wat vind jij mooi aan jezelf? En waar geniet jij van als je naar anderen kijkt? Wat als je mensen ontmoet die heel anders zijn en denken dan jij? Hoe ga je daarmee om en wat doet dat met jou en met de ander? We hebben nog veel te leren...

God roept ons op om heilig te zijn, zoals Hij heilig is. Hij wil graag – door zijn Geest – zijn beeld in ons herstellen. Want als we steeds meer op Jezus lijken, dan kunnen we echt zout en licht zijn in de wereld die God niet kent. Stop met kritisch kijken en veroordelen en leer om Gods weerspiegeling in jezelf en in anderen te herkennen. Mooi hè?

Rustmoment

Ga vandaag op een terrasje zitten of op een bankje in een drukke straat en gun jezelf om naar al die mensen te kijken die voorbijkomen. Wat zie je? Wat valt je op? Ben je kritisch en heb je de neiging om snel je oordeel klaar te hebben over al die mensen die je helemaal niet kent? Of kun je hen zegenen en door Gods ogen naar hen kijken vanuit liefde en barmhartigheid, vanuit nieuwsgierigheid en bemoediging?

Jezus, leer mij om anderen te zegenen in mijn hart en gedachten. Neem mijn kritische blik weg en laat mij heilig zijn zoals U heilig bent.

5. Snoei geeft rust

Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer.
Iedere rank aan Mij die geen vrucht draagt snijdt Hij weg,
en iedere rank die wel vrucht draagt snoeit Hij bij, opdat
hij meer vruchten voortbrengt.
JOHANNES 15:1-2

Wat kunnen we toch ongelofelijk druk zijn én ons druk maken. Onze agenda puilt uit met afspraken, ons hoofd met verwachtingen van onszelf en van anderen, ons huis met spullen die we ooit gekocht hebben omdat we dachten dat we ze zo leuk vonden. Kijk nou eens rustig naar je leven: zijn al die afspraken, mensen en spullen het waard om je tijd, geld, energie en aandacht aan te besteden? Of zou het – als je eerlijk bent – ook wel wat rustiger aan kunnen?

Heb je er weleens over nagedacht waarom je zo druk bent? Wat ben je aan het doen en voor wie? Ben je jezelf aan het bewijzen ten opzichte van anderen of iemand specifiek? Ik heb zelf bijvoorbeeld heel wat ‘stresskeuzes’ gemaakt voor mijn vader. Hij wilde bijvoorbeeld dat ik bedrijfskunde ging studeren aan de universiteit in Rotterdam. Ik deed braaf wat hij belangrijk vond. Wat ik zelf wilde kwam niet aan de orde. Waarom niet?

Als resultaat ben ik drieëneenhalf jaar chronisch vermoeid geweest en ik mag God echt danken dat ik daaruit gekomen ben. Want de ene keuze leidde tot de andere keuze, steeds verder van mijn eigen hart af.

En jij? Welke keuzes heb jij gemaakt die feitelijk niet bij jou passen? In welke omstandigheden bevind jij je op dit moment waar je eigenlijk helemaal niet blij mee bent? Op welke momenten voel je je overweldigd door het leven en zou je het graag rustiger aan willen doen? En dan vooral de belangrijkste vraag: wat maakt dat je in die omstandigheden blijft?

Ik heb in mijn studententijd een aantal gesprekken gevoerd met iemand die mij er liefdevol op wees dat ik echt de verkeerde keuzes aan het maken was. Oftewel keuzes die helemaal niet bij mij pasten. Dit heeft mij geholpen om – samen met de heilige Geest – stapje voor stapje te gaan snoeien in mijn leven. In mijn agenda. In mijn relaties. In mijn uitgaven. In mijn bezigheden. In mijn bezittingen. In mijn valse overtuigingen en leugens die ik geloofde... een pittige, maar zó kostbare tijd.

Ik wil echt niets liever dan honderdvoudig vrucht dragen voor God. Ik wil de beste rentmeester zijn die ik kan zijn voor zijn glorie. En ja, dan moet alles gesnoeid worden wat daar niet bij past.

Rustmoment

Houd eens een week lang je tijd bij. Op welke manier gebruik jij je tijd? Op welke momenten verspil of verdoe jij je tijd met dingen waarvan je in je hart weet dat jij die eigenlijk helemaal niet hoeft te doen? Maak een lijst met al je taken en bezigheden en vraag de heilige Geest om je te helpen snoeien. Pittig, maar zó kostbaar!

Heilige Geest, snoei mij voor uw glorie.