

A top-down view of a wooden table. In the top right, a white cup of dark coffee sits next to a pair of glasses. A green plant with long, thin leaves hangs over the table from the top left. In the center, a spiral-bound notebook is open, with a silver pen resting on it. To the left of the notebook, an open Bible is visible, showing text from Jeremiah. The background is a warm, textured surface, possibly a rug or blanket.

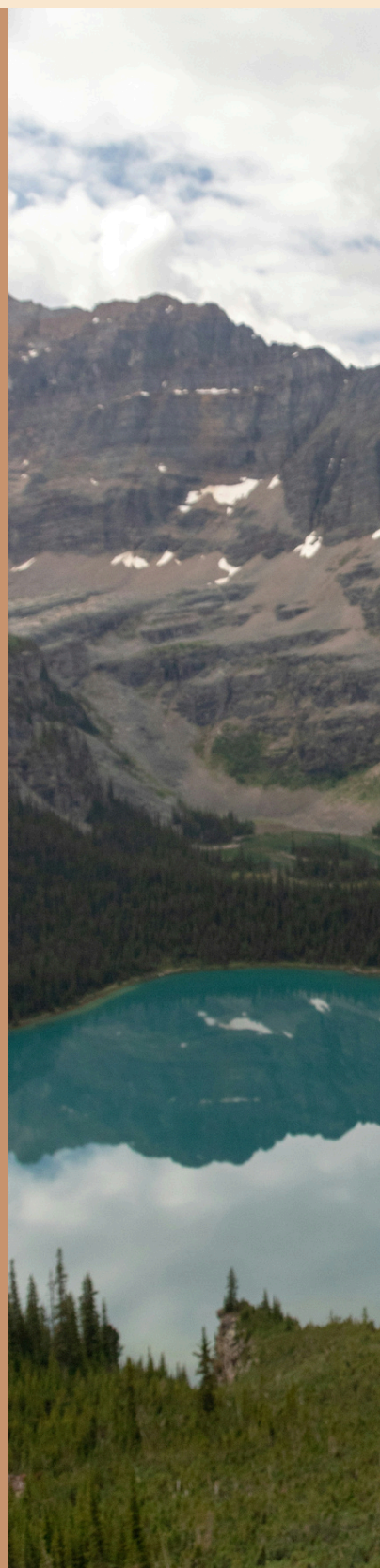
U geeft rust

**Vijf stille momenten
om tot rust te komen
aan de voeten van
Jezus**



Inhoudsopgave

INLEIDING	1
DE SCHRIJVERS	2
STIL MOMENT 1 Sjabbat: waar geniet God van? Geschreven door Leo de Kluijver	4
STIL MOMENT 2 Vakantie helpt niet... Geschreven door Alissa Bakker	9
STIL MOMENT 3 Een handvol met rust... Geschreven door Hanneke Smits	14
STIL MOMENT 4 Rust in de storm Geschreven door Jorina Visser	19
STIL MOMENT 5 Stil tevreden met God Geschreven door Henri Pool	24
LIEDTEKSTEN	29



Inleiding

In een wereld vol hectiek is het niet ongewoon om de druk te voelen om uit te blinken, een carrière op te bouwen en succesvol te zijn. Dit streven naar prestatie gaat vaak samen met de wens om er goed uit te zien, een bevredigende relatie te hebben en voor jezelf een naam te maken. Deze verwachtingen lijken misschien buiten het domein van het christelijk geloof te vallen, maar zelfs binnen de christelijke gemeenschap kan druk worden ervaren. Wat wordt er van een perfecte christen verwacht? Is het mogelijk dat we, in onze inspanningen om het Koninkrijk van God te dienen, de last van de wereld op onze schouders nemen? Waar ligt de nadruk eigenlijk? Moeten we ons richten op wat Jezus van ons vraagt, of op wat Hij ons aanbiedt?

Het is zomer, een seizoen waarin we vaak de gelegenheid hebben om te ontspannen en tot rust te komen. De komende vijf stille momenten nemen we de tijd om op adem te komen. Doe je mee?

De schrijvers



Ga naar stil moment 1

Leo de Kluijver komt uit Schoonhoven.
Grafisch vormgever. Getrouwd met Mariët.

Vader van zes kinderen. Opa van vijf kleinkinderen.

Houd van Bijbelstudie, (kerk)geschiedenis, lezen, schrijven, onderzoeken, vormgeven en tekenen.

Leo vind rust in de genade, almacht en nabijheid van mijn Hemelse Vader en Jezus' verlossing.



Ga naar stil moment 2

Alissa Bakker is in het dagelijks leven pleegmoeder van een jongen van 7 en doet verschillende soorten vrijwilligerswerk. Ze woont in Hardinxveld-Giessendam.

Alissa rust uit door lekker met een boek op de bank te kruipen of in de vakantie een wandeling te maken.



Ga naar stil moment 3

Hanneke Smits-van Doorn is getrouwd met Hubrecht en moeder van vier kinderen en oma van onze kleindochter.

In het dagelijks leven werkzaam op het Van Lodenstein College als docent Godsdienst.

Hanneke rust uit door 's ochtends (bij mooi weer) te gaan zwemmen, musea te bezoeken, veel te lezen (ook voor school) en met ons gezin op vakantie te gaan.

De schrijvers



Ga naar stil moment 4

Jorina Visser is 22 jaar oud. Ze studeert kunstgeschiedenis en houdt van het bos, koffie, musea's, boeken, de zon en gesprekken over het leven.

Jorina rust uit door 's ochtends in alle vroegte tijd met God te besteden in gebed en met de Bijbel, of door een wandeling in het bos.



Ga naar stil moment 5

Henri Pool is getrouwd met Jet en vader van Elin, Niene en Mare. Hij studeert voor predikant en werkt 3 dagen in de week als communicatieadviseur.

Henri rust uit wanneer hij 's avonds in de hangmat ligt met een boek.

Stil moment 01

Geschreven door Leo de Kluijver



Sjabbat: waar geniet God van?

Onlangs vond ik een tekening van mijn opa die ik 35 jaar geleden maakte. Opa overleed twee jaar voordat ik werd geboren. Ik nam rust om te kijken naar details en het hele portret dat ik natekende van een foto. Was die foto niet goed genoeg? Als ik het portret zelf tekende, dacht ik, zou het waardevoller worden dan die foto.

“En God heeft den zevenden dag gezegend en dien geheiligd; omdat Hij op denzelven gerust heeft van al Zijn werk, hetwelk God geschapen had om te volmaken.”

Genesis 2:3



De Heere God nam rust; had Hij dat nodig? Nee, dit is een menselijke manier van spreken. Soms is zo'n 'begrijpelijker' woord toch niet zo duidelijk. Rust heeft iets te maken met moeheid, maar dit gaat over iets anders. Mozes gebruikte in Exodus 31:17 nog een ander woord: "de HEERE heeft in zes dagen de hemel en de aarde gemaakt, en op de zevende dag heeft Hij gerust en Zich verkwikt." Hij had een welgevalen in het resultaat van wat Hij zag.

"Sjabbat is een periode waarin niets je afhoudt van genieten van Wie de HEERE is en wat Hij doet."

Je kunt ergens langslopen en het mooi vinden, maar dat is vluchtig. Meestal sta ik even stil en laat het op me inwerken: dan blijft het beter hangen en geniet ik dieper. Rust nemen om te genieten. Sjabbat (= rusten), zoals de HEERE dat instelde bij Horeb, is niet nietsdoen, maar een periode waarin niets je afhoudt van genieten van Wie de HEERE is en wat Hij doet.

Kijk eens wat God de Vader doet als Hij met Zijn Zoon en de Heilige Geest de schepping als een kunstwerk laagje voor laagje opbouwt. Op de zesde dag worden dieren geschapen en de mensen gemaakt/geboetseerd!

God spreekt en de dieren zijn er. Maar God boetseert met Zijn handen de mens 'naar Zijn beeld en gelijkenis'. Dat is een belangrijk gegeven! Want in die mens ziet God Zichzelf. Daarom kon de HEERE ook genieten, juist omdat tussen Hem en Zijn geschapen mens een heilige wandel, relatie, zat.

Die dag eindigt bijzonder: God geeft eten aan Zijn schepselen. Ze waren geen robot die mechanisch doordraafden, maar genoten ook van rust en aten van het geschapene. God geeft het menu aan mens en dier "en het was zo." De dieren en mensen aten en keken, zo zie ik het voor me, dankbaar naar God. Eten was genieten van Gods gave. Dat ademt rust uit. Toen God dát zag constateerde Hij met genoeg: "Het is zeer goed."

Maar na de zondeval is dat compleet kapot. De godsdienstige leiders zeggen tegen de Heere Jezus: "Uw leerlingen doen wat niet geoorloofd is op de sjabbat: ze maaien en malen koren om te eten." Verdrietig constateert Jezus: "De mens is niet gemaakt voor de sjabbat, maar de sjabbat is gemaakt (door Mijn Vader) voor de mens (om van Hem te genieten)." Rusten heeft een doel. Genieten ook. Na de zondeval ontstaat vluchtigheid, dat onrust schept.

De HEERE genoot vóór de zondeval, toen dier en mens 'uit Zijn hand at'. Juist dát is kenmerkend, na ontvangen genade, voor kerkdiensten en voor het Heilig Avondmaal. Dan geniet de Vader weer als Hij Zijn Zoon herkent in wat Hij hoort in de preek en ziet in de gemeenteleden. Precies daarin is de Heilige Geest actief. Is Jezus al zichtbaar in jouw leven? Op diverse plaatsen lees je dat de HEERE een welgevallen heeft aan (behagen in) oprechtheid. Als jij door Jezus' verlossingswerk vrijgemaakt bent van de macht van de zonde, geniet de Vader daarvan.

“Elke sjabbat/rustdag word je herinnert aan de rust die zal komen als Jezus terugkeert en alle dingen nieuw maakt.”



Over jouw gebroken werk ligt dan Jezus' werk. Als Jezus binnenkort terugkeert en alle dingen nieuw maakt, zal Zijn Vader nóg intenser genieten. Want dan is er niets meer dat het beeld van Hem vertroebelt. Dan vertonen wij volmaakt Wie God is; zoals Hij het bedoelde bij de schepping. Die rust blijft nog over (zie Hebreeën 4:9), waarin wij met alle bewoners van het Nieuw Jeruzalem kunnen genieten van Jezus' herscheppingswerk! Elke sjabbat/rustdag word je daaraan herinnert. Wat vind je daarvan?



De praktijk voor jou

Bekijk eens een bloeiende plant in de tuin. Welke dieren zie je van die plant genieten? Ontdek Gods zorgvolle hand voor deze kleine diertjes en vraag je dan in gebed af aan de HEERE: "Laat mij daarin ook zien hoe U mij verzorgt (dagelijks leven), verrijkt (geloofs leven) en verblijdt (hemels leven) in U".

Om te zingen

Hoe groot zijt Gij?!

Zie hoofdstuk 6 voor de liedtekst.



"DAN ZINGT
MIJN ZIEL
TOT U, O HEER'
MIJN GOD:
HOE GROOT
ZIJT GIJ,"



Notities

STIL MOMENT 1 | SJABBAT: WAAR GENIET GOD VAN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**"GOD IS MOST GLORIFIED IN US WHEN WE ARE MOST
SATISFIED IN HIM."**

JOHN PIPER

Stil moment 02

Geschreven door Alissa Bakker



Vakantie helpt niet...

Het is vakantie. Misschien heb je er lang naar uit gezien. Je dacht: 'Als het vakantie is, dán kan ik even alles vergeten waar ik nu steeds over pieker.' En nu het zover is, ben je teleurgesteld. Want je zorgen gingen gewoon mee de vakantie in. Als vakantie niet helpt, hoe vind je dán rust?

'Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God; En de vrede Gods die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus.'

Filippenzen 4 : 6-7

“Dit is wel makkelijk gezegd van Paulus. Vind je niet?”

Het is natuurlijk een beetje lomp om te zeggen, maar ‘Weest in geen ding bezorgd’ is wel makkelijk gezegd van Paulus. Vind je niet? Als je dit leest met een hart vol zorgen, of met hoofdpijn van je gepieker, wat moet je hier dan mee?

Misschien reageerden de mensen in Filippi rond 62 na Christus ook wel zo toen ze deze brief lazen. Ook zij hadden hun persoonlijke zorgen. Toch denk ik dat ze het wel van Paulus konden hebben.

Weet je waarom? Omdat Paulus’ eigen omstandigheden ook vérré van plezierig waren. Hij zat nota bene in de gevangenis toen hij dit schreef! Het helpt wel om dat te bedenken, hè? Als jij je ergens zorgen over maakt en je vriendin bij wie altijd alles op rolletjes loopt, zegt tegen je: ‘Kom op meid, het komt echt wel weer goed!’, dan is dat lastiger aan te nemen dan wanneer je broer met veel gezondheidsproblemen dat tegen je zegt. Hij heeft meer recht van spreken, toch? Hij weet wat het is om het moeilijk te hebben.

Als hij je dan bemoedigt, dan ben je meer geneigd het serieus te nemen. Nou, dan hebben we alle reden om goed naar Paulus te luisteren.



Want als iemand veel had geleden, was hij het wel. Je kent de opsommingen uit zijn brieven wel. Hele lijsten ellende... En die man zegt nu tegen jou, in jouw omstandigheden: ‘Weest in geen ding bezorgd’

“Hij had die God zo diep leren kennen, dat hij wist dat hij áltijd op Hem aankon.”

Wat moet ik dan, Paulus? ‘Laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God.’ Paulus had geleerd om op Gód te vertrouwen.

Ik bouw mijn vertrouwen vaak op omstandigheden: Ah, weer een lichtpuntje, dan komt het misschien wel goed. Of: Fijn, een positief telefoontje, dan voel ik me vandaag beter.

Bij Paulus ging het anders, of hij nou een positief of een negatief bericht kreeg, zijn hoop was op zijn God. Hij had die God zo diep leren kennen, dat hij wist dat hij áltijd op Hem aankon.

Elisabeth Elliot, de vrouw die haar man Jim in de jungle verloor doordat indianen hem doodden, schrijft in één van haar boeken* dat God in de moeite naar je roept: 'Vertrouw Mij'. Sinds ik dat gelezen heb, blijft het in m'n gedachten terugkomen als ik Zijn weg niet begrijp. En dan bid ik: 'Heere, leer me ook in déze omstandigheden U te vertrouwen. Ik wil erop vertrouwen dat U het tóch goed doet'.

"Vertrouw Mij"

Paulus raadt ons aan: maak alles bekend aan God. Bid, smeeek en dank. Danken brengt vrede met zich mee. Als je te midden van je zorgen God ook dankt voor wat Hij geeft, werkt Hij door Zijn Geest vrede in je hart.

*De Hand van de Weaver – Elisabeth Elliot

Kijk maar in vers 7: de vrede van God zal je hart en je gedachten bewaren in Christus Jezus. Dat klinkt heerlijk, hè?

Soms kun je daar zo naar verlangen als je buikpijn hebt van alle zorgen en spanning: vrede... Vrede van GóD! Die God belooft jou hier: vertel Mij alles, dan krijg jij die vrede. Ik ben de Koning van heel de wereld, Ik heb alles in Mijn hand. Ik word niet heen en weer geslingerd door omstandigheden, laat Mij je hierdoorheen dragen. Vertrouw Mij!

Vakantie helpt niet om van je zorgen af te komen. God lost meestal ook niet al je zorgen op. Maar Hij wil je wél middenin die zorgen nabij zijn en Zijn vrede geven. Als je de Bijbel een beetje kent, weet je dat 1+1 geen 2 is bij God. Zo van: ik vertel alles + ik dank = onmiddellijke vrede in mijn hart. Nee, het leven met God is oefenen en strijden.

Als je de Bijbel een beetje kent, weet je dat 1+1 geen 2 is bij God.

Het is volhouden door de kracht van Zijn Geest. Begin maar bij 'bidden en smeken' en voeg er één dankpunt aan toe. En probeer dan elke dag na te denken over dankpunten. Dank niet alleen voor grote dingen, maar dank Hem ook voor de kleine dingen. Breid het danken uit en bid erbij: 'Geef vrede, Heer', geef vrede, Gij Die de vrede zijt!



De praktijk voor jou

1

BID

Schrijf eens op welke zorgen op het moment door je hoofd spelen. Wees concreet en probeer overal aan te denken.

2

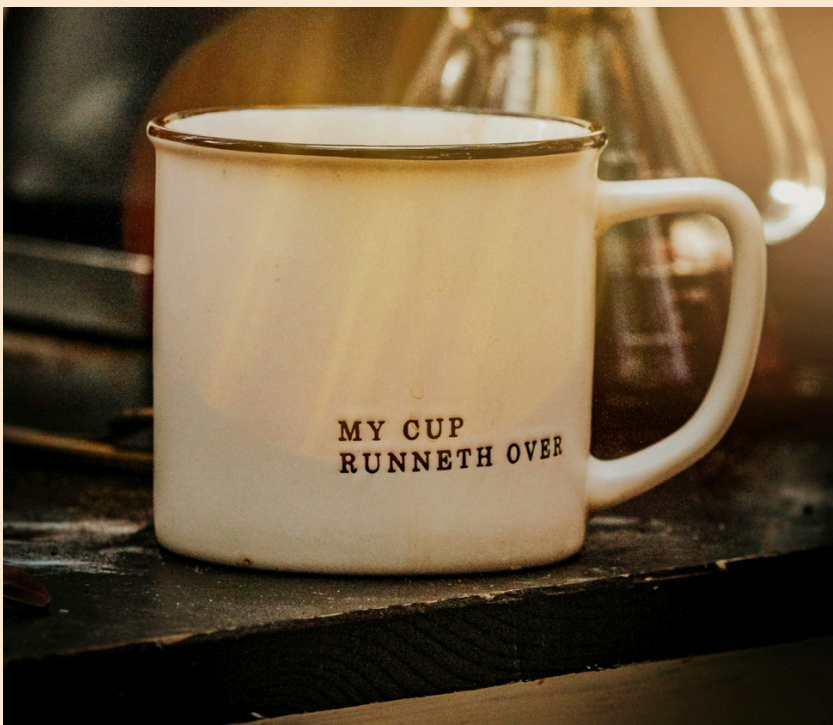
DANK

Hoe kan vers 8 je helpen om woorden te geven aan je dankzegging? Schrijf onder je zorgen dankpunten op naar aanleiding van vers 8.

3

RUST

Oefening tot rust komen: Als je creatief bent, pak er dan je stiften, papier en een schaar bij. Maak een mooi bordje voor jezelf om ergens in huis neer te zetten. Schrijf erop: 'Vertrouw Mij!' Laat het een blijvende aansporing voor je zijn om middenin de moeiten onze Vader in de hemel te vertrouwen.



Om te zingen

Vrede zij u

Zie hoofdstuk 6 voor de liedtekst.

ONTVANGT
MIJN GEEST,
HEILIGE GEEST
HIJ ZAL U
LEIDEN, WEEST
NIET BEVREESD

Notities

STIL MOMENT 2 | VAKANTIE HELPT NIET...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**“ONRUSTIG IS MIJN HART, TOT HET RUST VINDT BIJ U, MIJN
HEER.”**

AUGUSTINUS

Stil moment 03

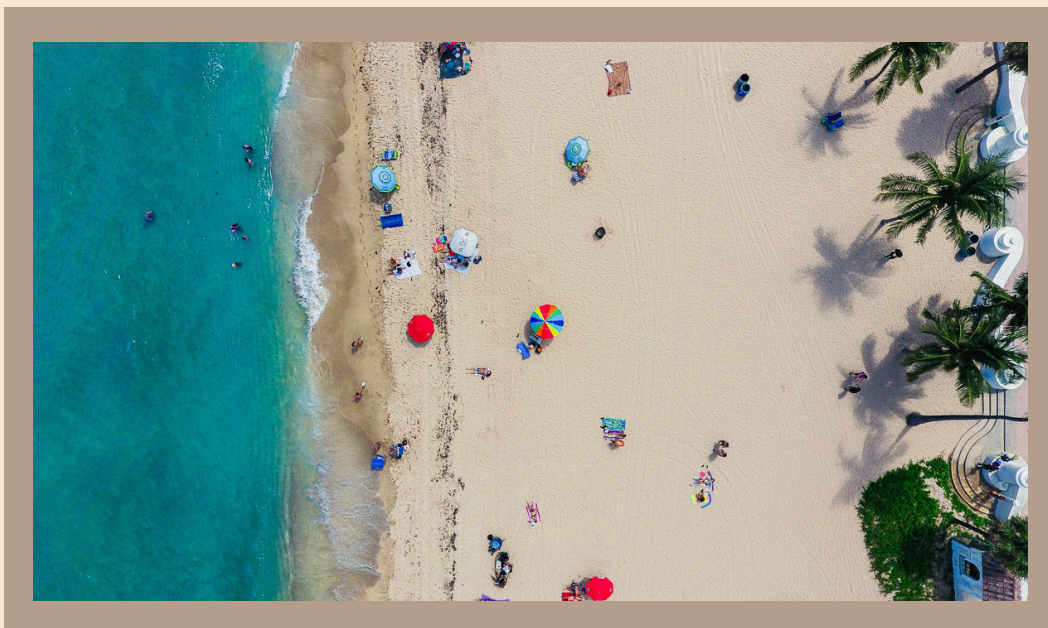
Geschreven door Hanneke Smits



Een handvol met rust...

dat lijkt niet zoveel; je wilt dan toch op z'n minst twee handen vol! Vergelijk het eens met twee weken vakantie, voor veel mensen de standaard in de zomer. Toch hoor je vrijwel iedereen zeggen dat het wel langer had mogen duren, meer had mogen zijn, je nog niet uitgekeken was op je vakantiebestemming, etc..

De schrijver van Prediker, maakt een heel andere vergelijking in Prediker 4:6: 'Een handvol rust is beter dan beide de vuisten vol met arbeid en kwelling des geestes'.



4 Verder zag ik al den arbeid en alle geschikkelijkheid des werks, dat het den mens nijd van zijn naaste aanbrengt. Dat is ook ijdelheid en kwelling des geestes.

5 De zot vouwt zijn handen samen, en eet zijn eigen vlees.

6 Een hand vol met rust is beter, dan beide de vuisten vol met arbeid en kwelling des geestes.

7 Ik wendde mij wederom, en ik zag een ijdelheid onder de zon;

8 Daar is er een, en geen tweede; hij heeft ook geen kind, noch broeder; nochtans is van al zijn arbeid geen einde; ook wordt zijn oog niet verzadigd van den rijkdom, en zegt niet: Voor wien arbeide ik toch, en doe mijn ziel gebrek hebben van het goede? Dit is ook ijdelheid, en het is een moeilijke bezigheid.

Prediker 4: 4-8

Je ziet al dat de tekst in de inleiding niet op zichzelf staat; de Prediker wijdt in dit hoofdstuk meerdere verzen aan werk, arbeid, luiheid, rijkdom en rust. En door te kijken naar mensen die werken, hard werken, maar ook door te kijken naar mensen die niet werken (vs. 5) komt hij tot een aantal uitspraken die we allemaal herkennen. Laten we eerst kijken naar vers 4; de Prediker ziet alle arbeid. Werk waar je voor leert/geleerd hebt, werk dat je met plezier doet, werk dat je nodig hebt om in je levensonderhoud te voorzien. Maar als je succesvol bent, promotie maakt, salarisverhoging krijgt of een bonus ontvangt, wordt de ander, je collega, je broer of zus, misschien wel je vriend of vriendin, jaloers. Het levert je 'nijd van de naaste op' zo schrijft hij.

"Met andere woorden: er is ook een keerzijde, namelijk dat er verwijdering komt."

En hij herhaalt: 'Dat is ook ijdelheid en kwelling des geestes', met andere woorden: er is ook een keerzijde, namelijk dat er verwijdering komt, dat je druk bent met wat de ander van je vindt en over je denkt.

Toch, vers 5, is het geen oplossing om dan maar niets te doen; niet te leren voor je toekomstige werk, geen vakantiebaantje te zoeken, niet aan de slag te gaan na je studie.

Je wordt dan kort en krachtig een zot genoemd; die vouwt zijn handen en dan niet om te bidden, maar het is het beeld van iemand die niets doet, die lui is en uiteindelijk verarmt en onvoldoende middelen heeft om in zijn levensonderhoud te voorzien.

Maar hoe dan wel: vers 6 pleit voor evenwicht: beter een handvol rust dan altijd maar weer die drive om te presteren, beter te willen zijn dan die ander, meer fruit te plukken, meer kratten te stapelen, een hogere omzet binnen te halen en ga zo maar door. Dan is je hoofd vol en ben je continue bezig met je werk, met je geld, met het kiezen van het juiste netwerk. En waar is dan de tijd om stil te zijn voor God; echt tot rust te komen en je dagelijks leven, inclusief je werk, voor Hem neer te leggen? Tijd om de Bijbel te lezen, te bidden, de Heere te zoeken?

“Vers 6 pleit voor evenwicht: beter een handvol rust dan altijd maar weer die drive om te presteren, beter te willen zijn dan die ander.”

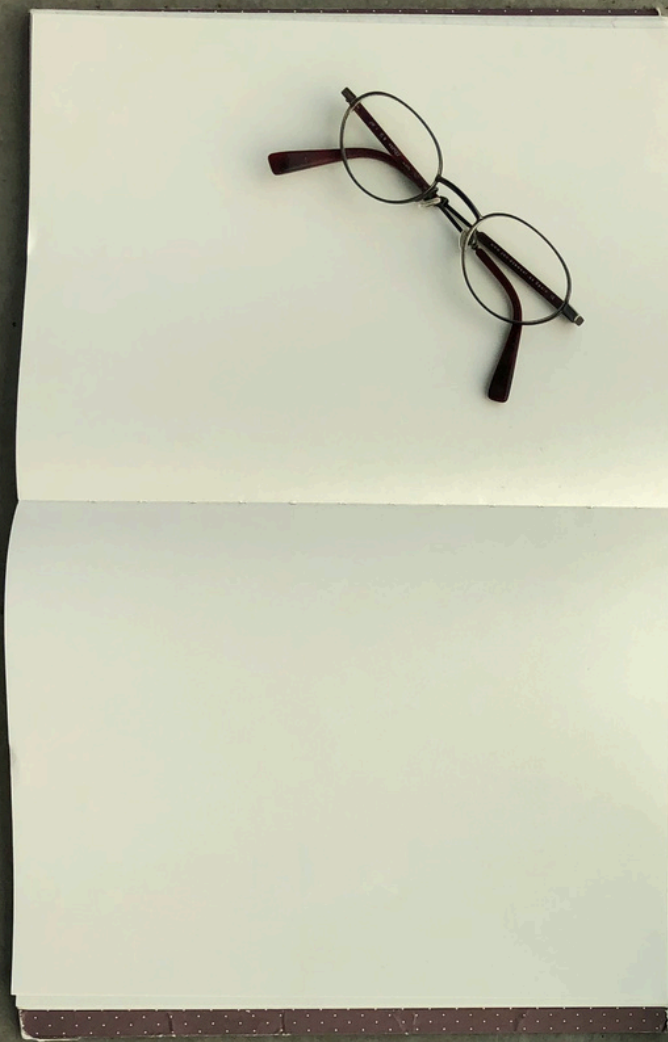
De Prediker geeft geen enkele aanleiding om die rust alleen te zoeken als je vrij bent van school of niet hoeft te werken; nee, hij spreekt over de verhouding 1:2; beter een handvol (een ontspannen hand) rust, dan beide vuisten (dat zijn samengeknepen handen) vol met arbeid en kwelling des geestes.

Leg je agenda er eens naast; hoe is jouw dag, jouw week ingedeeld? Hoeveel tijd besteed je aan de Heere en Zijn dienst en hoeveel tijd gaat er op aan je schoolwerk, studie, zaterdagbaan, vakantiewerk?



Neem ook het onderhouden van je sociale netwerk eens mee in dat overzicht. Wat is de verhouding? 1:7 of 1:50 of ...

De Prediker noemt nog een nadeel van het altijd maar werken: het brengt eenzaamheid met zich mee, vs. 8. Iemand die altijd maar bezig is, nooit genoeg heeft, die ervaart geen rust en is alleen. En straks als hij sterft, laat hij het alles achter en staat voor God, Die ieder werk zal oordelen. Het werk dat je deed en wat werd gezien, maar ook alles wat je dacht en wat alleen bij God bekend is (Pred. 12:14). Daarom dat dringende advies: neem rust, zoek de Heere terwijl Hij te vinden is en doe je werk, getrouw als de engelen in de hemel, maar laat het je niet opslokken. Het is al ijdelheid en kwelling des geestes.



De praktijk voor jou

Maak een dag- of weekoverzicht van de tijd die je besteedt aan de Heere en de tijd die je besteedt aan studie en/of werk en breng verandering aan als dat nodig is.

Om te zingen

Eén Naam is onze Hope

Zie hoofdstuk 6 voor de liedtekst.

GEEF DAT IN UW GENADE,
O GOD, OOK EENMAAL WIJ
LANGS UWE LICHTE PADEN
GAAN TOT DER ZAAL'GEN REI!

Notities

STIL MOMENT 3 | EEN HANDVOL MET RUST...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**"KIJK NAAR DE WERELD; EN JE WORDT BEDROEFD. KIJK NAAR
BINNEN; EN JE WORDT DEPRESSIEF. KIJK NAAR GOD EN JE
ZAL RUSTIG ZIJN."**

CORRIE TEN BOOM

Stil moment 04

Geschreven door Jorina Visser



Rust in de storm

‘Volg Mij’ had Jezus net gezegd. Laat alles achter en houd niet vast aan je aardse leven. Dus dat is wat de discipelen deden. Ze volgden Jezus. Hoe denk je dat dit voor de discipelen is geweest? Wat Jezus hun vertelde over volgen (in het voorgaande gedeelte), klonk namelijk nogal radicaal. En toch deden ze het. Ze volgden Jezus naar het schip, stapten in, om de reis naar de overkant van het meer te maken.

23 En als Hij in het schip gegaan was, zijn Hem Zijn discipelen gevolgd.

24 En ziet, er ontstond een grote onstuimigheid in de zee, also dat het schip van de golven bedekt werd; doch Hij sliep.

25 En Zijn discipelen, bij Hem komende, hebben Hem opgewekt, zeggende: Heere, behoed ons, wij vergaan!

26 En Hij zeide tot hen: Wat zijt gij vreesachtig, gij kleingelovigen? Toen stond Hij op, en bestrafte de winden en de zee; en er werd grote stilte.

27 En de mensen verwonderden zich, zeggende: Hoedanig een is Deze, dat ook de winden en de zee Hem gehoorzaam zijn!

Mattheüs 8: 23-27

Daar gaan de discipelen; ze volgen Jezus. Maar al snel gaat dat volgen van Jezus er wat anders uitzien dan ze wellicht gedacht en gehoopt hadden. Ik herken dat, het leven met God ziet er vaak nogal anders uit dan ik verwacht en gehoopt had van een leven met Hem. Het gaat stormen. Eerst zachtjes, maar dan steeds harder. Als vissers zijn de discipelen wel wat gewend. Het meer van Galilea stond bekend om zijn grote stormen. Maar nu worden zelfs de ervaren schippers bang, het bootje begint vol te lopen. Ze raken vol paniek en ze vergeten dat Jezus bij hen is. Hoe kan dat nou? Ze zijn Jezus toch gevolgd? Ze hadden toch Zijn opdracht gehoorzaamd? Maar midden in deze storm zijn ze meer bezig met hun omstandigheden en vergeten ze de aanwezigheid van de HEERE. Hij lijkt nergens te bekennen.



Jezus slaapt. Terwijl hun bootje aan het zinken is, slaapt Jezus. De discipelen zijn perplex. Interesseert het Hem dan niks dat zij daar vergaan? Slaapt hij door ons pijn en lijden heen? Hij is stil. Hij laat niets van zich horen. Hij lijkt compleet afwezig in hun ellende en wanhoop.

“Jezus slaapt, in alle rust, omdat Hij weet dat de Vader zorgt.”

“De discipelen zijn perplex. Interesseert het Hem dan niks dat zij daar vergaan?”



Jezus slaapt echter niet omdat het Hem niet interesseert. Zijn stilte is geen afwezigheid. Dat is wel hoe het voor ons aanvoelt. God kan periodes stil en afwezig zijn. Maar Zijn slapen tijdens de storm is geen afwezigheid, het is een voorbeeld voor ons. Jezus slaapt, in alle rust, omdat Hij weet dat de Vader zorgt. Jezus is volkomen rustig in de storm. Zijn Vader heerst over de schepping. Je kan dus blijkbaar slapen – in alle rust – als je scheepje verdrinkt. Jezus wordt niet eens wakker! Hij is totaal niet onder de indruk van de storm.

De discipelen kijken meer naar de storm dan naar Jezus. Zo ben ik ook. Het is zo ontzettend moeilijk om rust te vinden in de storm. Als het water kalm is, dan lukt het me wel om Vaders zorg te vertrouwen. En als het dan stormt, vertrouw ik liever op buienradar of mijn vermogen om het bootje te besturen. Maar Jezus roept ons op zijn voorbeeld na te volgen. Rusten midden in de storm, vertrouwend op God en niks of niemand anders. In het volle vertrouwen dat de Vader zorgt.

Maar dan wordt Jezus wakker, de discipelen wekken Hem in hun wanhoop. Jezus schrikt niet wakker, Hij springt niet in paniek op. Hij begint niet de boot leeg te scheppen.

Wat doet Hij wel? Hij berispt de discipelen en Hij vraagt: Waarom zijn jullie bang? Dat is nogal een vreemde vraag. De boot gaat ten onder, dus het lijkt me dat de discipelen alle redenen hebben om bang te zijn. Ze stonden op het punt om te slaan en te verdrinken. Maar blijkaar is het volkomen onnodig dat de discipelen bang zijn. Hun reactie is nogal overdreven. Want Jézus is bij hen in de storm! Dus waarom zijn ze bang? Dit is ook wat God tegen mij zegt. Elke keer als ik dreig om te slaan en bang ben, zegt Jezus: waarom ben je bang? Heb je dan geen geloof?



“Als jij nu midden in een storm zit, zegt Jezus tegen jou: Waarom ben je bang? Heb je dan geen geloof?”

Geloofsvertrouwen kan een kale theologie zijn. Je kunt hier 1000 boeken over lezen en het mooi vinden en ermee eens zijn. Totdat het gaat stormen. Dan heb je er niets aan. Dan gaat het om het geloof in de Heere Jezus in je hart en het vertrouwen op Hem. En dat als houding voor elke dag en elk moment. Dus dit is ook Jezus' berisping en oproep aan jou. Als jij nu midden in een storm zit, zegt Jezus tegen jou: Waarom ben je bang? Heb je dan geen geloof? Als Ik bij je ben, hoef je niet te vrezen!

De praktijk voor jou

1

Als je nu in een moeilijke situatie zit: hoe lukt het jou om meer naar Jezus te kijken dan naar de omstandigheden?

2

Als het rustig in jou leven is: in hoeverre haal jij rust uit je eigen middelen in plaats van uit de wetenschap dat de Vader zorgt?

3

OEFENING OM TOT RUST TE KOMEN

Lees het gedeelte nog een keer. Denk een paar minuten na over het hebben van een sterk vertrouwen in God. In hoeverre heb jij zo'n vertrouwen? Of leef je in angst? Denk na over waar je meer op vertrouwt: middelen die rust geven of Gods zorg, die rust geeft?

Bid om geloof en vertrouwen in God en zicht op Jezus dat je volkomen kan rusten in de storm.



Om te zingen

'k Stel mijn vertrouwen
Zie hoofdstuk 6 voor de liedtekst.

HEM HEB
IK LIEF
ZIJN VREDE
WOONT IN MIJ

Notities

STIL MOMENT 4 | RUST IN DE STORM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**"VOOR WIE DANKBAAR IS, WORDT ALLES EEN GESCHENK,
OMDAT HIJ WEET DAT HIJ ABSOLUUT NERGENS RECHT OP
HEEFT."**

DIETRICH BONHOEFFER

Stil moment 05

Geschreven door Henri Pool



Stil tevreden met God

De vakantie is bijna voorbij. Ben je tot rust gekomen? Misschien heb je in de bergen gelopen. Misschien heb je een strandwandeling gemaakt langs een spiegelgladde zee. Het was helemaal rustig om je heen. En van binnen? In je hoofd en in je hart?

1 Een lied Hamaäloth, van David. O HEERE! mijn hart is niet verheven, en mijn ogen zijn niet hoog; ook heb ik niet gewandeld in dingen mij te groot en te wonderlijk.

2 Zo ik mijn ziel niet heb gezet en stil gehouden, gelijk een gespeend kind bij zijn moeder! Mijn ziel is als een gespeend kind in mij.

3 Israël hope op den HEERE van nu aan tot in der eeuwigheid.

Psalm 131: 1-3

Het is David wel gelukt om van binnen stil te worden. Op een keer zag hij een klein meisje bij haar moeder. Ze kreeg geen moedermelk meer, maar at hetzelfde als haar oudere broer. En ze was er blij mee. Haar buik was vol. Nu zat ze bij haar moeder op schoot met haar duim in de mond. Stil tevreden.

“Nee, echt waar, ik heb mijn ziel gekalmeerd en tot stilte gebracht.”

David zegt: “Zo is mijn ziel in mij”, zo is het diep van binnen ook in mij (vers 2). In mijn hoofd en in mijn hart. Ik ben stil tevreden. Mijn hart is niet meer hoogmoedig. Ik kijk niet meer op anderen neer. En ik streef ook geen ambities na die mij helemaal niet passen. Drie keer klinkt het in vers 1: niet, niet, niet. David onderstreept dit in het Hebreeuws aan het begin van vers 2 nog een keer: “Nee, echt waar, ik heb mijn ziel gekalmeerd en tot stilte gebracht.” Het is echt stil geworden vanbinnen.

Dat was het niet bij David. Hij vond zichzelf beter dan anderen. Hij vernederde anderen ook. En hij wilde grote en wonderlijke dingen doen. Hij zou de mensen wel eens laten zien hoe goed hij was. Maar nu, in Psalm 131, is dat allemaal voorbij. Zijn ziel is stil geworden.

Kan dat, in je hoofd en in je hart helemaal tevreden zijn? Hoe doet David dat? Door te hopen op de HEERE (vers 3). Om te weten wat dat is, moet je één psalm terugbladeren. In Psalm 130 heeft David dezelfde woorden gebruikt: “Ik verwacht den HEERE; mijn ziel verwacht, en ik hoop op Zijn Woord.” Waarom heeft hij hoop? Omdat de HEERE zijn zonden heeft vergeven (Psalm 130:4). Hoop is weten dat de HEERE alles voor je is. Hoop is weten dat je niets anders nodig hebt dan God. Hoop is weten dat je bij God mag komen, omdat het goed is tussen jou en Hem.

“Hoop is weten dat je bij God mag komen, omdat het goed is tussen jou en Hem.”

Dat kan! Dat is volop mogelijk door de Heere Jezus. Als er iemand was die niet hoogmoedig was, die niet op anderen neerkeek en die al Zijn eigen ambities opgaf, dan was het de Heere Jezus wel. Hij ging de dood in om jou te kunnen redden. Geloof je dat?



Het bijzondere is: als je in de Heere Jezus gelooft, krijg je ook de Heilige Geest. En de Heilige Geest doet precies wat David in Psalm 131 beschrijft. Hij helpt je van je hoogmoed af, hij verlost je van het neerkijken op anderen en hij laat je je ambities zelfs opgeven om je leven aan God toe te wijden. Dat doet Hij omdat Hij je gelijk maakt aan beeld van de Heere Jezus. Hij laat jou op Hem lijken. En Hij schakelt jou daar helemaal bij in. Dat is zó echt dat je net als David mag zeggen dat je hart niet meer hoogmoedig is, dat je niet meer neerkijkt op anderen en dat je de wil van God doet. Omdat je stil tevreden bent met God. Hij heeft heel je leven opgevuld. Hij is het helemaal. Met Hem ben je stil tevreden.

MET HEM
BEN JE
STIL
TEVREDEN.



De praktijk voor jou

Misschien heb je die stille tevredenheid nog nooit ervaren. Misschien al wel, maar wil je het weer ervaren. Ga de natuur in, neem je Bijbel mee, zoek een stille plek op en bid Psalm 131. Vertel aan de HEERE alles wat in je hoofd en je hart zit. Spreek je zonden uit. Vraag of Hij je hart wil vullen met Hemzelf. En als je weer opstaat, blijf goed om je heen te kijken. Zie je zo'n tevreden kind bij zijn moeder? Denk dan weer aan Psalm 131 en word stil voor God.



Om te zingen

Rust mijn ziel, uw God is Koning
Zie hoofdstuk 6 voor de liedtekst.

ZIE, HOE ALLES
 HIER VERANDERT,
 EN VERLANG
 ALLEEN
 NAAR GOD!

Notities

STIL MOMENT 5 | STIL TEVREDEN MET GOD

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**“CHRIST DIDN’T SAY, ‘I WILL GIVE YOU REST FROM SORROW.’
HE SAID, ‘I WILL GIVE YOU REST IN SORROW.’...HE DIDN’T
PROMISE INSURANCE FROM TROUBLE, BUT ASSURANCE IN
THE MIDST OF TROUBLE.”**

BILLY GRAHAM

Liedteksten



Hoe groot zijt Gij?!

Lied bij stil moment 1

1 O, Heer' mijn God,
 wanneer ik in verwondering
 de wereld zie die U hebt voortgebracht.
 Het sterrenlicht,
 het rollen van de donder,
 heel dit heelal, dat vol is van Uw kracht.
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God:
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God:
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!

Vervolg

2 Als ik bedenken, hoe Jezus zonder klagen
 tot in de dood gegaan is als een Lam,
 sta ik verbaasd,
 dat Hij mijn schuld wou dragen
 en aan het kruis mijn zonde op zich nam.
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!

3 Als Christus komt
 met majesteit en luister,
 brengt Hij mij thuis,
 hoe heerlijk zal dat zijn.
 Dan zal ik vol aanbidding voor Hem buigen
 en zingt mijn ziel:
 o Heer', hoe groot zijt Gij!
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!
 Dan zingt mijn ziel
 tot U, o Heer' mijn God
 hoe groot zijt Gij,
 hoe groot zijt Gij!



Vrede zij u

Lied bij stil moment 2

1 Vrede zij u, vrede zij u,
gelijk Mij de Vader zond, zend Ik ook u
Vrede zij u, vrede zij u,
gelijk Mij de Vader zond, zend Ik ook u

2 Blijft in Mijn vrede, blijft in Mij
Mijn woord moet in u zijn, dat maakt u vrij
Blijft in Mijn vrede, blijft in Mij
Mijn woord moet in u zijn, dat maakt u vrij

3 Ontvangt Mijn Geest, Heilige Geest
Hij zal u leiden, weest niet bevreesd
Ontvangt Mijn Geest, Heilige Geest
Hij zal u leiden, weest niet bevreesd



Eén naam is onze hope

Lied bij stil moment 3

1 Eén naam is onze hope,
één grond heeft Christus' Kerk,
zij rust in éénen doope,
en is zijn scheppingswerk.
Om haar als bruid te werven,
kwam Hij ten hemel af,
Hij was 't, die door zijn sterven
aan haar het leven gaf.

2 Vergaard uit alle streken
in heel de wereld één,
werd dit haar zalig teeken,
dat allen is gemeen.
Eén bede vouwt de handen,
één zegen breekt het brood,
één vuurbaak staat te branden
in 't duister van den dood.

Vervolg

3 Bij 't bloedlicht der flambouwen,
in 't heetste van den strijd,
wacht zij in stil vertrouwen
den vrede voor altijd,
tot eind'lijk voor haar oogen,
waarin 't verlangen brandt,
het schouwspel komt getogen
der Kerke triumfant.

4 In haar drie-een'gen Heere
nog in haar aardschen strijd,
blijft zij met hen verkeerren,
wien ruste werd bereid.
Geef dat in uw genade,
o God, ook eenmaal wij
langs uwe lichte paden
gaan tot der zaal'gen rei!



'k Stel mijn vertrouwen

Lied bij stil moment 4

1 'k Stel mijn vertrouwen
op de Heer', mijn God.
Want in Zijn hand
ligt heel mijn levenslot.
Hem heb ik lief,
Zijn vrede woont in mij.
'k Zie naar Hem op en 'k weet:
Hij is mij steeds nabij.



Rust mijn ziel, uw God is Koning,

Lied bij stil moment 5

1 Rust mijn ziel, uw God is Koning,
heel de wereld Zijn gebied.
Alles wisselt op Zijn wenken,
maar Hijzelf verandert niet.

2 Ieder woelt hier om verand'ring
en betreurt ze dag aan dag,
hunkert naar hetgeen hij zien zal,
wenst terug 't geen hij eens zag.

3 Rust mijn ziel, uw God is Koning!
Wees tevreden met uw lot!
Zie, hoe alles hier verandert,
en verlang alleen naar God!

”

"The joy of the Lord is my strength. Not my second cup of coffee. Not my own abilities, time at the gym, or a full night of rest. It is His joy that surpasses any trial, any feeling, and any emotion. His joy is a fortress of rest, a shelter from the sun, and a shield from the enemy's attacks. It **keeps me going** when I want to quit, **strengthens** my weary body and soul, and **transforms** my perspective."

Gretchen Saffles