

Liturgie Startzondag

Welkom

Stil worden

Staande: als votum en zegengroet zingen NPB Psalm 134: 1 en 2 – Kom trouwe dienaars van de Heer/ Zijn zegen wensen wij voor jou

Zittend: GK Psalm 55: 9 – Werp op de Here al uw zorgen

Leefregels

Luisterlied Opwekking 854 – In de stilte <https://www.youtube.com/watch?v=MW6IPcDhtY>

Gebed

Kindermoment

Lezen: Genesis 2: 1-3 ; Exodus 20: 8-11; Lucas 10: 38-42 en Hebrëën 4: 1-10

Zingen NPB Psalm 131: 1 en 2 – Mijn hart is niet hoogmoedig Heer

Tekst Mattheüs 11: 28-30

Preek - Kom tot rust!

Zingen Opwekking 855 - U geeft rust

Gebed (met stilte)

Meteen aansluitend luisterlied – Sela - Voorbedelied - Heer doe meer dan wij kunnen bidden

Collecte

Zingen Opwekking 334 – Heer, uw licht en uw liefde schijnen

Zegen

## **Preek**

**Mattheüs 11: 28- 30      Thema: Kom tot rust! (Beamer)**

### **1. Onrust. Beamer**

Het leven te vol

De tijd te krap.

Alle dagen druk.

Allerlei haastklussen. (Plaatje 1)

Nooit klaar.

Weinig ruimte voor elkaar

Kreten die ik regelmatig hoor.

En soms zelf ook slaak.  
Geen rust kunnen vinden.  
In elk geval, geen échte rust.  
Want rust, wat is dat?  
Met die altijd volle agenda.  
Stapels berichten.  
En torenhoge verwachtingen.  
Stressfactoren.  
Opbrandingsverschijnselen.  
Help!  
Wat moet ik doen?  
Coaching? Supervisie?  
Therapie?  
Of een doe- het- zelf- hulp boek lezen? (Plaatje 2)  
Of nee, weet je wat?  
Een retraiteweekend!  
Even een paar dagen rust, reinheid en regelmaat.  
Super hip.  
Maar helpt het ook?  
En voor hoe lang?  
Onrust!

## **2. Oorzaken. Beamer**

Waar komt die onrust toch vandaan?  
Nou, niet bij God vandaan!  
Dat weet ik zeker!  
Dus waar dan wel?  
Wat zijn mogelijke oorzaken?

Ik ontdekte dat onrust bij mij vooral de kop opsteekt wanneer ik bezig ben bij God  
vandaan te leven.

Door te druk te zijn met allerlei geneuzel en geregel.

En mezelf geen ruimte gun om rustig even stil te worden.

Niet meer de tijd neem om te kunnen ervaren hoe het is om even alleen met God  
te zijn.

En dan die verdraaide smartphone!

Waarlangs een continue stroom van informatie en berichten op je worden  
afgevuurd!

Wat maakt dat je altijd bereikbaar bent.

Dus altijd aanstaat.

Het opgejaagde gevoel dat je ook overal meteen op reageren moet!

En onderschat ook niet de overdaad aan welvaart.

Er kán zoveel! Dus er móet ook zoveel!

Angst om de boot te missen.

En verder?

Waar wordt ijj zoal onrustig van?

Ga maar eens even bij jezelf te rade.....

Dan gaan we zo weer verder.....

### **3. Vrijheid. Beamer**

Wat deed God nadat hij zijn scheppingswerk had voltooid?

Toen nam hij eerst een dag vrij!

Niet omdat hij bekaf was.

Maar om rustig van al het moois dat hij gemaakt had te kunnen genieten.

Doen jullie dat nou ook! was zijn dringend advies.

En omdat hij wist hoe hardleers wij zijn, nam hij dat advies ook op in een gebod.

Als leefregel: **“Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag.” Beamer +**

Een heilige dag.

Dat is een speciale dag, uniek, apart gezet.

Door God voor jou.

Maar hopelijk ook door jou voor God.

Zodat het echt een dag wordt voor God en jou samen.

Een dag om niet te werken.

Niet omdat het die dag beslist niet mag, maar omdat het een dag beslist niet hoeft!

Zes dagen is heus meer dan genoeg om in je levensonderhoud te kunnen voorzien!

En daarom gúnt God ons tenminste één dag in de week rust.

Zodat er ook tijd voor óntspanning en óntmoeting vrijkomt.

Ontspánning en ontmóeting.

Genieten van je vrijheid.

En van zoveel moois dat het leven je te bieden heeft!

Rust ook om te kunnen vieren, dat je een vrij mens bent.

En geen slaaf hoeft te zijn.

Niet van je werk!

Niet van je studie.

Niet van een ander.

Niet van jezelf!

Ook geen slaaf van de zonde meer.

Van niets en niemand.

Zelfs niet van God!

Je bent echt vrij dus.

En dan moet het toch zeker mogelijk zijn om echt tot rust komen?

Vooraf op zondag!

In de samenkomsten rust en ruimte vinden.

Waardoor zelfs je ziel op adem komt.

Als kind bij God aan huis.

In alle rust luisteren naar zijn liefdevolle boodschap.

En gezegend weer naar huis.

Rust.

Alleen, ervaar jij dat ook zo?

Dat je zondags tot rust komt?

En dat de samenkomsten je goed doen?

Of wordt je ook daar ónrustig?

Omdat je ook dán geen heilige rust ervaart.

Maar hectiek! Met veel te veel prikkels, en preken die je toch weer vertellen dat je van alles moet doen!

Dus bekaf weer naar huis.....

Als dát jouw gevoel is, dan gaat er inderdaad iets niet goed!

En is het misschien goed om ook tijdens de samenkomsten wat meer rustmomenten in te bouwen.

Of de liturgie per zondag wat af te wisselen.

De ene keer wat uitbundiger.

En de andere keer wat ingetogener.

Misschien af en toe een keer een prikkelarme dienst?

Laat je gedachten en ideeën daarover maar gerust horen.

Want hoe dan ook, God schiep ons niet om alle dagen heel druk te zijn.

Nee, hij heeft ons bedoeld om te leven in zijn nabijheid!

Om met hem te wandelen, zoals de Bijbel dat noemt.

Dus niet rennen!

Of opgejaagd!

Maar te leven in de rust van zijn genade.

Daarom hoef je ook niet te werken alsof je leven daarvan afhangt.

Want er zijn allerlei scheppingsverhalen in de wereld.

Maar alleen het verhaal dat de Bijbel ons vertelt noemt ook de sabbat.

En in dát verhaal worden de mensen geschapen op dag zes.

Waarna zij meteen een rustdag in de schoot krijgt geworpen.

De boodschap hiervan?

Ik denk o.a. deze: dat je niet leeft om te werken, maar werkt om te leven.

En het is belangrijk om het verschil daartussen goed te zien!

Om te voorkomen dat je te werk gaat als een bezetene.

Werken als een bezetene.

Laat dat eens even op je inwerken.....

Waar komt dat woord “bezetene” vandaan denk je?.....

Zou het kunnen, dat wanneer je leven vooral bestaat uit werken (en dat hoeft niet alleen betaald werk te zijn) je gemakkelijk binnen de invloedssfeer van de duivel terechtkomt? Zodat hij om zo te zeggen steeds meer bezit van je neemt.

Van je tijd, van je plannen, van je prioriteiten.

Ai, dat klinkt gevaarlijk!

En pijnlijk als het waar is!

En daarom nóg een moment voor jezelf om hier weer even rustig over na te denken.....

God gaf ons het leven!

Maar duistere machten doen hun best om dat leven te vermoeien en belasten.

En Jezus wil je daarvan bevrijden!

Hoor maar, weer die stem: “Kom bij mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan. Dan zal Ik jullie rust geven”.

Zoals hij ook bedoelde toen hij tegen Martha zei: “Stop toch eens met al dat rennen en vliegen, dat drukke gedoe, hoe goed bedoeld misschien ook.

En neem net als je zus aan mijn voeten plaats.

Want om rust te vinden is maar één ding noodzakelijk: Dat je Mij ontmoet!”

Kies daarvoor!

#### **4. Kies! Beamer**

Jezus stelt je voor de keuze.

De keuze om bij hem te komen en rust te vinden.

En niet alleen rust voor je lijf.

Maar ook voor je ziel!

Want dát is de essentie van die rust.

Echte rust.

Door te leven in Gods onnoembare aanwezigheid.

En ontroerd te raken door zijn tastbare nabijheid.

Om voluit te genieten van hoe hij je gemaakt heeft.

En tot je doel te komen!

Wat je daarvoor nodig hebt?

Jezelf van binnen vrijmaken, zodat Gods stem, die door alle drukte zo gemakkelijk wordt weggedrukt, weer helder doorkomt en door jou gehoord wordt!

En om Gods stem te kúnnen horen, moet je zélf stil zijn!

Ook alle omgevingsgeluiden het zwijgen opleggen....

Weer baas worden over je eigen agenda.

En je tijd.

Dat geldt voor je privéleven.

Maar ook voor het leven in de kerk als gemeente.

Want wat kunnen we ook daar druk zijn.

Veel kostbare tijd verspillen.

Opgejaagd door van alles en nog wat.

En dat is niet goed!

Dus hoe kun je dat in het vervolg voorkomen?

En hoe maken we daarmee vandaag een goede start?

En voorkomen we dat het enkel bij goede voornemens blijft?

Ik denk door je te oefenen in stil worden.

Rust nemen.

De rust ook bewaren.

Stoppen met veel praten.....

En de tijd nemen om te luisteren.

Elkaar tevoorschijn luisteren.

Maar ook te luisteren naar de Heer.

Ook hem om zo te zeggen tevoorschijn luisteren!

Luisteren naar de stem die roept: "Kom bij mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan. Dan zal Ik jullie rust geven".

Ook nu roept hij!

Luister maar goed...

Hoor jij hem nog?

Vandaag beginnen we er daarom opnieuw mee.

Met luisteren.

Goed luisteren naar wat Jezus zegt.

En daarna doen wat hij zegt.

Door naar hem toe te gaan.

En alles wat jou zo onrustig maakt aan hem te geven.

Dan ontvang je er rust voor terug.

Een heel ander leven.

Veel zachter. Veel lichter!

Dát is wat Jezus bedoelt, als hij zegt: **“Neem mijn juk op je en leer van mij. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden. Want mijn juk is zacht en mijn last is licht”.**

**Beamer**

## **5. Neem Jezus' juk op je. Beamer**

Een juk op je nemen.

Wel eens van een juk gehoord?

En enig idee wat dat is?

Wij gebruiken zo'n apparaat niet meer in onze dagelijkse praktijk.

Maar een juk zag er vroeger zó uit. (Plaatje 3)

En het werd gebruikt om zware voorwerpen te verplaatsen.

Je kon je er dus ook vreselijk aan vertillen.

En wie dagenlang onder zo'n zware last gebukt ging, raakte op den duur versleten tot op het bot!

Je lichaam werd er door gesloopt!

Dus een juk op je nemen?

Dat klinkt als een paradox.

Want je bent al zo moe, en dan biedt Jezus je notabene zijn juk aan!

Dat is dan toch zeker weer een nieuwe last erbij?

Maar hier komt de omkering.

Een juk werd in Jezus' tijd namelijk ook gezien als symbool van allerlei wettelijke verplichtingen.

De Rabbijnen spraken ook wel over het juk van de Thora.

Allemaal regels! Van God, én van mensen!

Die jij moest naleven!

Maar Jezus biedt je aan om te ruilen.

Jij geeft hem jouw juk.

En hij jou het zijne.

Wat dat voor juk is?

Dat is leven in verbondenheid met hem, vól van zijn genade.

En dát juk is zacht (mild en liefdevol) en die last is licht (gemakkelijk te dragen).

Omdat hij zelf meedraagt en niet meer van je vraagt dan hij je geeft!

Leven onder het juk van Jezus is dus een van lasten bevrijd leven.

Daar hangen geen zware gewichten meer aan. Geen overbodige regels!

Stel je eens voor wat een heerlijk leven dat is!

Een leven dat volkomen rust vindt!

## **6. En vind rust. Beamer**

De moeiten en lasten waar je nu nog zo vaak onder gebukt gaat, zijn trouwens meer dan de last van drukte en je eigen volle agenda.

Tussen de regels door heb ik daar al een en ander over gezegd.

Maar ik wil het toch ook nog een keer concreet benoemen.

Want wat kun je ook moe worden van zonden, van schuldgevoel, van innerlijke strijd, en lijden. Lichamelijk of geestelijk.

Van het moeten voldoen aan religieuze plichten zonder vreugde.

En de last die er dan ook vaak bij komt: het gevoel dat je niet genoeg doet.

Of zwaarder nog, dat je zélf niet goed genoeg bént.

Maar ook emotionele lasten, zoals angst, schaamte, rouw, gemis.  
De druk van sociale verplichtingen of de dagelijkse zorg voor anderen.  
Kortom, álles wat zwaar voelt, maakt je zó moe!

Laat dan die gouden kans niet liggen!  
Denk niet, ik los het zelf wel op!  
Of met een weekje vakantie komt het wel weer goed.  
Nee, ga ermee naar Jezus toe!  
Want bij hem vind je rust!  
Omdat hij die zware last van je overneemt!

In Hebreëën 4 lazen we wat je mist wanneer je Gods aanbod van rust negeert.  
De Bijbel staat wat dat betreft vol treffende voorbeelden.  
Van lotgenoten. Geloofsgenoten!  
Dus, hoor je vandaag die stem?  
Vlucht dan naar hem!  
Die stem die roept: “Kom bij mij!”  
En wees dan niet eigenwijs.  
Ook niet bang.  
Maar gá naar hem toe.

Hoe je dat doet?  
Nou, door eerlijk te zijn.  
Je masker af te doen.  
En de last van je zorgen, je angsten, je falen, je onrust aan hem voor te leggen.  
Ja, leg het maar bij het kruis! (Plaatje 4)  
En bid, roep: “Help Heer Jezus, maak me vrij!”

Het helpt om voor zo'n indringend gebed de stilte op te zoeken.

Want in de stilte ontmoet je hem.

Onder vier ogen.

Om alles met hem te delen, wat jou zo zwaar valt.

En neem daarna zijn juk op je.

Zijn lichte juk.

Hoe?

Door Jezus' goede woorden te gebruiken als richtlijn voor je leven.

Zodat hij je leven richting geeft.

En je agenda vult.

Zélf s wanneer je daardoor tégen de stroom in moet gaan van wat ánderen van je verwachten.

Maar doe het toch maar! En beweeg mee in het levensritme van Jezus.

Want alleen zo kom je tot rust.

Rust. Dat is maar geen korte pauze.

Zo van: hé, hé, lekker even rust!

Nee, het gaat hier om een hele diepe rust!

Constance rust.

Elke dag rust.

In vrede met God.

Gá voor die rust.

En ga daarvoor naar Jezus!

Het zal de allerbeste keuze van je leven worden.

Nee, je ontvangt van hem geen leven dat volledig zonder last is.

Maar wel een leven dat door hem gedragen wordt!

Omdat hij jouw hoop en jouw kracht is.

En tegen jou zal zeggen: Hé, wat goed dat je gekomen bent.

Want ik zie je. Ik hoor je. Ik ken je. Ik heb je lief!

Ik kan jou gelukkig maken.

Dus volg Jezus!

Dát geeft rust!

Lezen gewone Catechismus 70.

(Over het volgen van Jezus)

Laten we die rust proberen vast te houden en vol te houden.

Door zelf goed te blijven luisteren.

En ook elkaar bij deze les te houden.

Amen!

[Verwerkingsvragen beschikbaar](#)