

HC Zondag 38 – Heb God lief: ga met hem om!

Stilstaan: dat is nog niet zo makkelijk. Ook in onze vrije tijd zijn we vaak druk. God geeft de opdracht om stil te staan bij hem: niet zomaar een vrije dag, maar een dag aan God gewijd. Bij Jezus kun je echte rust vinden.

Voor preeklezers: ik hoor graag als mijn preek ergens gelezen wordt. Neem dan even contact met mij op: hmveurink@gmail.com. Dan stuur ik ook de bijbehorende powerpoint toe.

Bij deze preek is een verwerkingsblad beschikbaar: [DoorSpreken](#).

Liturgie

Welkom

Zingen: Psalm 36 : 2

Stil gebed

Votum en groet

Zingen: Opwekking 462

Gebed

Lezen: Jesaja 58 : 1 – 14 en HC Zondag 38

Zingen: Psalm 92 : 1 en 2

Preek

Zingen: LvK Lied 473 : 1, 4, 5 en 10

Geloofsbelijdenis

Zingen: GKB Gezang 161 : 1 en 3

Gebed

Mededelingen

Collecte

Zingen: LvK Lied 320 : 1, 3 en 4

Zegen

Heb God Lief, ga met hem om!

Inleiding

dia 1 – klok

Elke dag telt 24 uur en die kun je maar één keer besteden.

Dat betekent: keuzes maken!

Soms is het goed om bij die keuzes een handje geholpen te worden...

Zo hadden wij thuis regels over de computers.

Voor schooldingen mocht je hem zo lang gebruiken als maar nodig was,

maar verder zat er een tijdslimiet op:

maximaal een uur per dag voor jezelf achter de computer.

dia 2 – rollercoaster

Ik heb dat altijd een stomme regel gevonden.

In die tijd speelde ik veel het spel 'Rollercoaster Tycoon', en iedereen die dat spel wel eens gespeeld heeft, weet dat een uur daarvoor lang niet genoeg is.

Je eigen pretpark ontwerpen,

achtbanen en andere attracties bouwen,

zorgen dat je klanten tevreden zijn,

door te zorgen voor korte wachtrijen, voldoende toiletten en prullenbakken,

en dan ook nog winst maken zodat je kunt uitbreiden, daarvoor is een uur veel te kort.

En ja, je kon het spel wel opslaan waar je gebleven was, maar het liefst speelde ik het in een keer uit.

Een verslavend spel dus.

Natuurlijk werd dat uur wel eens wat gerekt.

Mijn ouders hielden niet met de minuut bij

hoe lang ik het al achter die computer uithield.

Maar het gebeurde wel met enige regelmaat

dat ik er achter weg werd gestuurd:

'nu heb je wel lang genoeg achter de computer gezeten.'

dia 3 – zwart

Zoals ik al zei: het was niet mijn favoriete regel.

Toch ben ik er achteraf wel blij mee:

zou die regel er niet zijn geweest,

dan was ik helemaal in die wereld van pretparken bouwen opgegaan.

Zelfs met mijn beperkte computertijd,

viel ik al wel eens in slaap met de gedachte aan een nog mooiere achtbaan...

Ik zou hele avonden nergens anders meer te vinden zijn dan achter dat beeldscherm.

Geen tijd meer voor andere dingen,

en vooral geen tijd meer voor mijn familie.

Je kunt je tijd maar één keer besteden.

dia 4 – heb God lief: ga met hem om!

Ook het 4e gebod is zo'n regel over tijdsbesteding.

Ik lees het maar even voor uit Exodus 20:

'houd de sabbat in ere, het is een heilige dag, (...) een rustdag, die gewijd is aan de Heer, uw God.

Dan mag u niet werken.'

Bij dat gebod om te stoppen staan we vanmiddag stil:

heb God lief: ga met hem om!

1. Stoppen: niet makkelijk

dia 5 – stoppen: niet makkelijk

Een gebod dus over stoppen.

Dat is nog niet zo makkelijk...

We hebben al veel te weinig tijd,

en dan zouden we ook nog tijd moeten verspillen aan stilstaan?!

Wij gaan liever door!

dia 6 – een probleem van alle tijden

Voor een deel heeft dit te maken met de tijdgeest van de 24-urseeconomie.

Toch is dat niet het hele verhaal:

moeilijk kunnen stoppen is niet alleen een probleem van de 21e

eeuw.

In Jesaja 58 kom je het net zo goed tegen,
terwijl er toch meer dan 2500 jaar tussen Jesaja 58 en ons
zit.

Zo nieuw is het probleem dus niet.

De mensen in Jesaja 58 kunnen hun dagelijkse bezigheden niet
zo goed loslaten.

Ze willen best wat extra voor God doen, daar maken ze ook echt
werk van,

maar zaken zijn zaken!

Ze drijven handel, ze beleggen vergaderingen,
want de tijd tikt natuurlijk wel gewoon door.

Zelfs tijdens hun dienst aan God kunnen ze hun werk niet
loslaten.

Om het even naar vandaag te vertalen:

ze zitten al multitaskend in de kerk,

ze luisteren met één oor naar de preek,

terwijl ze ondertussen hun e-mail afhandelen

en misschien zelfs wel een mooie order binnenslepen.

dia 7 – onze tijd: we hebben het druk (datumrikker)

Het is moeilijk om van het gewone leven los te komen.

Dat is van alle tijden,

maar ik denk dat er in onze tijd in ieder geval twee dingen
zijn

die het extra moeilijk maken: we hebben het druk en we hebben
onrust in ons.

Eerst dat druk hebben: we hebben geen tijd om stil te staan.

Als je aan iemand vraagt hoe het gaat,

is het antwoord: 'goed, maar wel druk'.

Zelfs van gepensioneerden hoor ik regelmatig

dat ze zich geen moment vervelen.

Dat heeft onder andere te maken met dat er ook buiten het werk
om van alles te doen is.

Een website als datumrikker.nl voorziet in een grote
behoefte.

Voor wie het niet kent: als je iets met een groep wilt plannen, bijvoorbeeld een vergadering, of het vieren van een feestje, kun je via die website iedereen vragen wanneer die kan. Wie wel eens met zo'n website heeft gewerkt, heeft ongetwijfeld gemerkt dat het nog niet zo makkelijk is een datum te vinden waarop iedereen kan. We hebben het druk.

dia 8 – we hebben onrust in ons
Bovendien hebben we onrust in ons.
Als we dan eens niets te doen hebben, weten we niet wat we daarmee aan moeten, zeker de jongere generatie.
We kunnen slecht tegen stilte, tegen nietsdoen.
We zijn overprikkeld, doordat we altijd met de wereld in contact staan, en hebben een behoorlijk korte spanningsboog.
Ikzelf betrap mij er wel eens op dat ik op zondag mijn werk-e-mail bekijk, terwijl dat net zo goed tot maandag kan wachten.
We zijn snel verveeld en stilstaan is saai...

Het drukke en onrustige leven is verslavend, net als zo'n computerspel.
Daar kunnen we moeilijk mee stoppen.
Maar tegelijk verlangen we er ook naar: snakken we ernaar om op adem te komen, om rust te vinden in een wereld waar je van de ene naar de andere ervaring wordt geslingerd.

2. Ga met God om

dia 9 – waarom geeft God opdracht om te stoppen?
Stoppen, dat is nog niet zo makkelijk.
Toch geeft God die opdracht in het 4e gebod: sta eens even stil!
En dan is de vraag: waarom?
Je voelt hem waarschijnlijk al aankomen:

daar mogen jullie eerst zelf even over nadenken.

Waarom geeft God opdracht om te stoppen?

Bespreek het even met je buurman of buurvrouw.

dia 10 – goed voor ons en tijd voor God

Op die vraag, waarom God wil dat we stoppen,

zijn twee soorten antwoorden mogelijk:

antwoorden in de richting dat het goed is voor ons,

en antwoorden in de richting dat het voor God zelf is.

Het is niet goed voor jezelf om altijd maar door te gaan,

en als je dat wel doet heb je geen tijd voor God.

Net zoals dat ik maar een uur per dag achter de computer mocht:

dat was beter voor mijzelf, om zo'n spel niet mijn leven te laten zijn,

en het gaf tijd voor andere dingen en mijn familie.

In het 4e gebod zelf zie je dat ook:

het gaat over rusten, maar ook over een dag die aan God gewijd is.

dia 11 – (onderstreping)

Uiteindelijk gaat het om tijd voor God.

Niet voor niets wordt dit gebod ingedeeld bij de geboden over God liefhebben.

Het gaat om het loslaten van je dagelijkse bezigheden om daarmee ruimte te maken voor God.

De kern van het 4e gebod is: ga met God om.

Daarom zegt de catechismus niets over een dag om uit te rusten maar gaat het helemaal over hoe je met God omgaat, op zondag, in de kerkdiensten, en dan ook in je hele leven.

dia 12 – God wil je onverdeelde aandacht

Natuurlijk, je bent niet gemaakt om zeven dagen in de week te werken,

dat is ongezond en houd je niet lang vol.

Je hebt een dag van rust nodig, en de zondag kan zo'n dag zijn.

Maar een normale werkweek in Nederland telt vijf dagen,

dan heb je al twee rustdagen.

Waar het om gaat: hoe vul je die tijd in?

Ook in je vrije tijd kun je door van alles worden opgeslokt en ben je nog steeds te druk om met God om te gaan.

Je hebt vast wel eens meegemaakt

dat je met iemand een gesprek voert die ondertussen met iets anders bezig is.

Irritant is dat!

Als iemand op zijn telefoon speelt,
en ondertussen half naar jou luistert.

Of als je bij een kassa afrekent,
en de caissières het onderling heel gezellig hebben
en je het gevoel krijgt dat je ongelegen komt...

God wil niet dat we zo met hem omgaan,
hij wil graag onze onverdeelde aandacht,
dat we onze tijd gebruiken om met hem om te gaan.

Dat is ook Gods klacht in Jesaja 58:

dat hij geen onverdeelde aandacht krijgt,
maar de aandacht moet delen met de dagelijkse bezigheden.

dia 13 – juist bij God vind je rust

Het 4e gebod gaat dus niet over hoe goed het is om stil te staan,

maar over dat God je aandacht wil.

Ja, het gaat over rust, en echte rust vind je alleen bij God.

Vrije tijd zonder God helpt je nog niet om rust te vinden:

je gaat je tijd weer met andere dingen invullen,

je blijft druk en het voelt leeg.

Je vindt geen rust als je met jezelf bezig blijft,

je vindt rust als je bij God komt om rust te ontvangen.

3. Jezus is onze sabbat

dia 14 – Jezus is onze sabbat

Tijd maken dus, om met God om te gaan.

Maar waar is die sabbatdag dan gebleven?

In het grootste deel van de wereldwijde kerk

wordt de sabbat al lang niet meer gevierd.

dia 15 – Kolossenzen 2

Het ligt voor de hand om te denken dat de zondag die plek heeft overgenomen:

dit is de dag die christenen voor God bestemmen.

De bijbel zegt iets anders, in Kolossenzen 2:16-17:

‘Laat niemand u iets voorschrijven op het gebied van eten en drinken

of het vieren van feestdagen, nieuwemaan en’ – nu komt het – ‘sabbat.

Dit alles is slechts een schaduw van wat komt:

de werkelijkheid is Christus.’

De Joodse wet staat vol voorschriften, ook over de sabbat, bijvoorbeeld over extra offers die dan gebracht moesten worden.

Paulus zegt: het is niet meer dan een schaduw van Christus.

Niet de zondag is in plaats gekomen van de sabbat, maar Jezus: met Jezus hebben we geen sabbat meer nodig.

dia 16 – Jezus geeft meer dan een pauze: echte rust

Maar wat hebben sabbat en Jezus nou met elkaar te maken, en waarom is Jezus zoveel beter?

De sabbat was een dag om met God om te gaan en zo rust te vinden.

Maar omgaan met God, dat gaat zomaar niet!

Elke sabbat moesten daarvoor offers worden gebracht.

De rust dat het goed is met God,

moest elke week weer door die offers tot stand worden gebracht.

En nu Jezus: door hem mogen we met God omgaan,

niet door onze offers, maar door zijn bloed:

door Jezus is de toegang tot God vrij.

Daarom kan Jezus ook echte rust geven.

Hij zegt zelf in Matteüs 11:

‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan,

dan zal ik jullie rust geven.

Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig

en nederig van hart.

Dan zullen jullie werkelijk rust vinden.'

De sabbat is een pauze van de dingen die je leven beheersen, maar Jezus maakt je er echt vrij van.

dia 17 – zondag: herinnering aan Jezus

En de zondag dan?

Nergens in de bijbel staat een opdracht voor een nieuwe rustdag.

Wel kom je op verschillende plaatsen in de bijbel tegen dat christenen op de eerste dag van de week bij elkaar kwamen.

Bijvoorbeeld in Handelingen 20:

'Op de eerste dag van de week kwamen we bijeen voor het breken van het brood.'

Maar een vrije dag was de zondag niet, dat gebeurde pas zo'n 300 jaar later.

De zondag moet niet een soort christelijke sabbat worden:

wij mogen rust vinden bij Jezus.

Wel is de zondag een goede manier om daar steeds weer aan herinnerd te worden,

want de verleiding om op te gaan in je bezigheden en geen tijd voor God te hebben,

is in al die eeuwen niet kleiner geworden.

Echte rust kun je vinden bij Jezus.

Die rust gaat veel verder dan even niets doen.

Het gaat ook veel verder dan jezelf leegmaken, zoals bijvoorbeeld bij het populaire mindfulness.

Jezus doet veel meer: hij vult je.

Bij hem verdwijnt je dagelijks leven niet even buiten beeld, maar wordt je dagelijks leven gevuld met zijn rust.

4. Jezus' rust in je leven

dia 18 – Jezus' rust in je leven

Je rust is niet afhankelijk van één dag in de week:

je vindt rust als je met Jezus omgaat.

Maar wat is dat: leven vanuit de rust van Jezus?

En wat moet je dan met die zondag?

dia 19 – echte rust komt niet van vrije zondag (24/7)
Ik noemde het al even: we leven in een 24-uurseconomie.
Ook in Franeker zijn de supermarkten tegenwoordig elke zondag open.

Dat vind ik jammer: het is goed voor de mens om een dag te hebben om even uit het systeem te stappen van dat het leven een kwestie van kopen, verkopen en consumeren is.

Maar: wekelijks een dag stilleggen is nog geen invulling van het 4e gebod als de ruimte die daarmee ontstaat niet wordt gebruikt om God te zoeken.

Het is niet goed om altijd maar door te gaan, maar een vrije dag lost dat probleem nog niet op: het wordt pas een rustdag als je Jezus zoekt.

Ja, ik denk dat christenen mogen opkomen voor de vrije zondag, maar wees er bescheiden in: zonder Jezus wordt het al snel moralistisch: een dag waarop niets mag.

Wat nu als van jouzelf gevraagd wordt om op zondag te werken? Ik ben bang dat daar steeds minder aan te ontkomen valt, net zoals in de eerste eeuwen van de kerk, toen de zondag gewoon een werkdag was, en de gemeente in alle vroegte samenkwam, voor het werk aan. Uiteindelijk ligt je rust niet in een dag maar in Christus. Maar dat is wel lastiger vorm te geven als je op zondag moet werken:

je mist dan het samenzijn als gemeente.
Het gevaar is dan groot om alsmaar door te rennen, dat van rust in je leven niets meer terecht komt.
Als je echt niet onder werken op zondag uit kunt komen: wees je dan in ieder geval van dit gevaar bewust.

dia 20 – zondag helpt wel om stil te staan bij God
Zoek rust bij God, juist op zondag.
In onze hectische wereld is het belangrijk om bewust stil te

staan,
bij Jezus Christus tot rust te komen.
Door Jezus mogen we met God omgaan,
en dat is wat in elke kerkdienst gebeurt:
we gaan als gemeente met God om.
God spreekt ons met zijn liefde en genade aan,
en wij aanbidden God en dienen onze naaste.
Natuurlijk zijn er meer manieren om met God om te gaan dan een
kerkdienst,
en doe dat vooral ook, beperk God niet tot de kerkdienst,
maar het begint wel als we als gemeente samen zijn!

De zondag is niet bedoeld als uitslaapdag.
Als je op zondag geen energie meer voor een kerkdienst hebt,
omdat je moet bijkomen van een drukke week,
vraag je dan eens af of de rest van je week niet te vol is.
De zondag is een goede dag om de verslaving aan drukte te
doorbreken,
om te leren stil te worden en tijd te maken voor God en
elkaar.
En dat is echt niet saai!
Maak van de zondag maar een feestje.
Wij hadden thuis elke zondag taart,
en dat hebben we nu zelf ook maar ingevoerd:
genieten van wat God geeft en tijd voor elkaar.

dia 21 – elke dag rust met Jezus in je leven
Dat stopt niet bij één dag:
God wil geen weekendrelatie met je..
Op zondag word je extra bij hem stilgezet, maar het gaat de
hele week door.
Als je met Jezus leeft, mag je rust in je leven hebben.
Het is prachtig, en ik hoor dat ook wel eens,
als christenen bekend staan om de rust die van hen uitgaat.
Als mensen aan je merken dat je rust in je hebt omdat God
voorop gaat in je leven,
dat je ontspannen bent omdat je leeft uit de overtuiging:

Jezus moet groter worden, niet ik.

dia 22: bevrijdend: bij Jezus Christus is rust

Heb God lief: ga met hem om.

Ook dit is een bevrijdend gebod:

laat God je verslaving aan de drukte van de wereld doorbreken
en vind rust in Jezus Christus.

Amen.