

Vakantie levert hopelijk rust op voor je lichaam en geest, maar hoe is het met de rust van je ziel? Alleen Christus geeft die als we tot Hem komen, het van Hem vragen en ontvangen en van Hem leren.

Onze rust wordt bedreigd en geroofd door dingen in ons karakter en cultuur. Laten we liever de waarheden van God volgen, de scripts van de hemelse Vader. Anders raak je oververmoeid en misschien zelfs burn-out. Zie Marit Goessens: Handboek bij burn-out en Carianne Ros: RUST; in drie maanden minder stress in je leven.

Stressfactoren, risico's, schadelijke scripts	Gods bevrijdende waarheden Heilzame alternatieven
Torenhoge verwachten van jezelf of het leven	Ps. 62: Here God, van U is mijn verwachting
Je oververantwoordelijk voelen	Van U komt het heil, U bent de Heiland en Redder in nood, niet ik
Je gevoelens niet of weinig uiten	Je hart bij God uitstorten
Geen grenzen stellen	Ps. 92: de rustdag wijden
Altijd maar bereikbaar en bezig	Van ophouden weten: shabbat, stilte, stil bij God, grenzen trekken
Ik ben goed en belangrijk door wat ik presteer en produceer	Ik ben geliefd en waardevol, want ik ben Gods schepsel en kind
Ik moet altijd maar doorgaan en perfect werk leveren	God weet wat voor maaksel ik ben: ik ben van stof, niet van staal
Het moet allemaal foutloos en volmaakt zijn	God is barmhartig en genadig en vergeeft onze zonden veelvuldig
Ik moet sterk zijn en doorgaan	Alleen God is almachtig, als mens ben ik beperkt en zwak. God geeft mij de volmaaktheid van Christus, zo mag ik ontspannen
Hulp vragen en zwakte toegeven is een afgang	Als ik zwak ben, ben ik machtig: zo kan God Zijn grootheid en genade tonen, zo blijf ik afhankelijk

Zo openbaart Jezus zich als Gods Gezalfde: het joodse volk verwachtte de Messiaanse rust, de eschatologische shabbat, zie Hebrëeën 4. Zo blijft er een rust over voor Gods volk. 1000-jarig rijk, rustdag voor de wereld. Dat rijk van rust en vrede en heil is begonnen. Ten dele, een voorgoed begonnen begin, maar de volmaaktheid komt nog. Gods Zoon zal het doen in Zijn toekomst: Ik zal u rust geven, de voleinding, volle vrede, eeuwige rust. Geloof in Mij en mijn belofte, Ik zal je rust geven, voor je lichaam, voor je geest en voor je ziel. Amen

Ds. A.T. van Blijderveen, D. Min.