“Ik heb het druk”
Handleiding: elke kopje is tegelijkertijd een vraag. Het is de bedoeling dat je deze eerst voor jezelf beantwoord en pas ***daarna*** de bijbelstudie bij het stukje doet.

**Hoe staat het ervoor met de balans tussen inspanning en ontspanning in je leven?**“Ik heb het druk” is onbetwist de meest populaire oneliner bij het rondje delen. Na de tentamenweken is iedereen dolgelukkig met wat meer ademruimte. Studenten hebben het vaak te druk, soms zelfs zo druk dat het resulteert in een burn-out. Mensen hebben rust nodig.

**Waar vind je die rust?**Er zijn veel manieren om tot rust te komen. Ik vind bijvoorbeeld rust door het lezen van een boek, een goed gesprek te voeren of piano te spelen (Of het overwinnen van een virtuele natie). Er zijn veel manieren om te ontspannen, maar er is maar één manier om echt tot rust te komen.Jezus zegt dat we door bij Hem te komen echt rust zullen vinden. (Mattheus 11:28-30).

*Voorbeeld 1*. David wist dit. Hij schreef: “alleen bij God vindt mijn ziel haar rust”. (Psalm 62:2) Hij zal vast wel ontspanning hebben gevonden bij het spelen van zijn lier, maar toch zei hij dat alleen bij God zijn ziel rust vond.

*Voorbeeld 2*. Een wat recenter voorbeeld, Thomas a Kempis (1380-1471), had dit ook ontdekt. Hij schreef: “Boven alles en in alles zult gij altijd rust vinden in de Heer, want Hij is zelf de eeuwige rust van de heiligen. Want mijn hart kan nu eenmaal niet werkelijk tot rust komen of geheel voldaan zijn, behalve als het rust in U en boven alle gaven en alle schepselen mag uitstijgen.”

 **Hoe vind ik mijn rust bij God in het dagelijkse leven?**God is gelukkig vrij concreet op dit vlak. Ik heb ze overgedoopt tot de volgende twee: de rustdag en de grazige weiden. De grazige weiden illustreer ik met twee voorbeelden.

Mozes schreef: “de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de HEER, uw God.” (Deuteronomium 5:12 ) Jezus zegt hierover: “De sabbat is er voor de mens” (Marcus 2:27). Kortom, God wil dat wij één dag per week rust nemen van werk (en studie), omdat het goed voor ons is.

*Grazige weiden 1*: Na een lange dag gaat Jezus de volgende ochtend vroeg naar een eenzame plek, om God te ontmoeten in gebed. (Marcus 1:35) Hij deed dit omdat hij hierin Zijn rust en kracht ontving van God.

*Grazige weiden 2*: Thomas schreef: “sluit de deur achter u dicht en roep Jezus uw Beminde bij u binnen. Blijf met Hem in uw cel, want elders zult gij zo’n vrede niet vinden.” Het is dus niet alleen even bidden en bijbel lezen. Het is naderen tot God, je hart open stellen voor Jezus en met Hem zijn.

**Een drietal overwegingen**(1) Gebrek aan tijd is vaak een excuus om geen rust bij God te zoeken. Thomas zegt hierover: “Als gij u onttrekt aan al dat overbodige gepraat en zinloos rondlopen en u niet alle nieuwtjes en geruchten horen wilt, zult gij voldoende en geschikte tijd vinden voor goede en vruchtbare overdenking.” Kortom: tijd is nooit een excuus. Tijd maak je als God op één staat.

 (2) Vaak zien wij op tegen tijd met God nemen. Thomas zegt hierover: “De trouw bewoonde cel wordt u lief, maar zijt gij haar weinig trouw, dan wordt zij vervelend.” Waarom? Omdat je geconfronteerd wordt met het feit dat je God weinig zoekt. Dus: volhard in het rust zoeken bij God.

(3) Het leven op aarde lijkt vaak meer op strijd dan op de beloofde rust. Paulus wist dit als geen ander. Hij zegt hierover dat er nog een sabbatsrust over blijft. Pas als we Zijn rust binnengaan, kunnen we definitief rusten van onze werken, zoals God van de Zijne. (Hebreeen 4:9-11).