

15

NUDGES

Duwtjes in de goede richting



GODS
STEM
VERSTAAN

Rust

Wim Kamphorst

NUDGES

Duwtjes in de goede richting

Rust

Wim Kamphorst

Voorwoord

Jezus had het druk. Mensen kwamen en gingen, zoveel dat Hij en Zijn discipelen niet eens tijd hadden om te eten. En wat deed Hij? Hij nam ze mee naar een rustige plek.

“En Hij zei tegen hen: Komt u zelf mee naar een eenzame plaats, alleen, en rust wat uit; want er waren er velen die kwamen en die gingen, en zij hadden zelfs geen gelegenheid om te eten.”

Markus 6:31

Ik vind dat een bemoedigend vers. Jezus zag dat Zijn vrienden moe waren, en Hij nam het serieus. Hij zei niet: “Nog even doorzetten, het werk is belangrijk.” Hij zei: kom mee, rust wat uit.

Dit boekje gaat over rust. Over het geschenk van de sabbat, over werken vanuit rust, en over de rust die Jezus geeft aan wie vermoeid en belast is. Het zijn nudges: kleine duwtjes om op adem te komen, bij Hem.

Wim Kamphorst oprichter (F)Luister Nederland

Inleiding

God rustte op de zevende dag. Niet omdat Hij moe was, maar omdat Zijn werk af was en goed. Hij genoot ervan. En Hij nodigde de mens uit om mee te doen. Adam werd geschapen op de zesde dag. Zijn eerste volle dag was dus een rustdag. Hij begon niet met werken, maar met rusten bij God.

Dat zegt iets. In Gods ritme komt rust niet na het werk, als beloning. Rust komt eerst. Je werkt vanuit rust, niet voor rust.

“Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.”

Mattheüs 11:28

Jezus belooft geen leven zonder werk. Hij nodigt je uit om je juk met Hem te delen. Een juk is een houten balk die twee ossen samen dragen. Jij hoeft het niet alleen te trekken.

Inkijkje:

Het Hebreeuwse woord sabbat komt van shabat: ophouden, stoppen. De sabbat is dus in de eerste plaats een dag waarop je ophoudt. Je stopt met produceren, presteren en regelen. Zo leer je dat de wereld blijft draaien zonder jou, en dat God voor je zorgt.

Hoofdstuk 1 Het geschenk van rust

“Gedenk de sabbatdag, dat u die heiligt. Zes dagen zult u arbeiden en al uw werk doen, maar de zevende dag is de sabbat van de HEERE, uw God.”

Exodus 20:8-10

De sabbat was een geschenk aan een volk dat vierhonderd jaar als slaven had gewerkt. Slaven hebben geen vrije dag. Hun waarde zit in wat ze produceren. God zei tegen Zijn volk: jullie zijn geen slaven meer. Jullie mogen rusten.

Zoon, geen knecht

Lange tijd voelde ik me tegenover God eerder een zendeling dan een familielid. Een werker in Zijn Koninkrijk. Nuttig, druk voor Hem bezig, maar niet vanzelfsprekend thuis. Ik ben erover gaan bidden en de Bijbel gaan lezen, tot het kwartje viel. Dat gevoel was een oud gevoel en geen waarheid. Ik ben een kind in Zijn gezin. Ik hoor er gewoon bij.

In het begin wilde ik Gods stem vooral horen om nuttig te zijn. Hoe meer ik Zijn liefde durfde te ontvangen, hoe minder ik dingen deed voor God, en hoe meer ik dingen deed met God. Daar begint rust. Niet bij een vrije dag in je agenda, maar bij weten wie je bent.

Een sabbatsrust die overblijft

De schrijver van de Hebreeënbrief zegt dat er nog een rust overblijft voor Gods volk. Een rust die dieper gaat dan één dag per week.

“Er blijft dus nog een sabbatsrust over voor het volk van God, want wie Zijn rust binnengegaan is, die heeft zelf ook van zijn werken gerust, zoals God van de Zijne.”

Hebreeën 4:9-10

Die rust is het ophouden met jezelf bewijzen. Jezus heeft het werk gedaan. Je hoeft je plek bij God niet meer te verdienen. Vanuit die rust mag je werken, dienen en bouwen. Zonder dat je waarde ervan afhangt.

Stilte in de Geest

Ik was eens alleen aan het aanbidden met mijn gitaar, op mijn eigen kamer. Er stond niets bijzonders op het programma. Toen kwam de aanwezigheid van God de kamer binnen. Ik voelde een zwaarte, als een zware deken, maar een zwaarte die alleen uit liefde en rust bestond. Ik ging liggen. Het was alsof God steeds dieper in mijn hart ging. Tot ik het te spannend vond en zei: "Stop. Ik kan niet meer ontvangen."

God stopte. Ik heb er later spijt van gehad. Maar ik weet ook dat Hij weet dat ik het goedvind als Hij nog dieper in mijn leven komt. Die middag leerde ik dat Gods rust geen leegte is. Het is Zijn aanwezigheid.

Hoofdstuk 2 Werken vanuit rust

Veel christenen zijn moe. Niet alleen van hun werk, maar ook van hun geloof. Er moet zoveel. Bidden, Bijbellezen, dienen in de kerk, getuigen. Allemaal goede dingen. Maar als het een lijst wordt die je af moet werken, raak je uitgeput.

Een noodrem

In de tijd dat ik op de Bijbelschool zat, merkte ik dat ik sneller ging dan God van me vroeg. Het was geen ongehoorzaamheid. Het was prestatiedrang. Ik wilde veel, en ik wilde het goed doen. Op een gegeven moment merkte ik dat ik uit Zijn ritme was geraakt.

Vasten werd voor mij toen geen extra geestelijke prestatie. Het werd een noodrem. Het dwong me om mijn haast los te laten en weer in Zijn ritme te stappen. Misschien heb jij ook een noodrem nodig. Dat kan vasten zijn, maar ook een dag zonder telefoon, een wandeling of een week zonder extra afspraken.

Per seizoen

Ik heb geleerd om per seizoen te bewegen. De ene keer staat stille tijd bovenaan, een andere keer vasten, en weer een andere keer het lezen van de Bijbel. Zodra ik er een vast systeem van maak, gaat het mis. Dan moet het onder druk, of lukt het niet meer. Wat telt, is dat ik in Zijn aanwezigheid kan zijn en doe waar Hij rust op geeft.

Als Bijbellezen een tijd droog voelt, raak ik niet in paniek. Dan luister ik naar de audiobijbel of naar een preek. Het maakt niet uit hoe ik Zijn woorden ontvang, als ik ze maar ontvang. Ook dat is rust: niet krampachtig vasthouden aan een vorm.

Bewerken en bewaren

De eerste opdracht die God aan Adam gaf, was de tuin bewerken en bewaren. Veel mensen zijn druk met het eerste en vergeten het tweede. Ze bouwen, maar ze bewaren niet. Hun relatie met God, hun huwelijk en hun eigen ziel lopen leeg terwijl het werk groeit. Een voorganger stelde zichzelf eens de vraag of hij drukker was met het werk van de Heer dan met de Heer van het werk. Dat is een goede vraag voor ons allemaal.

“Door terugkeer en rust zou u verlost worden, in stilheid en vertrouwen zou uw sterkte zijn, maar u hebt niet gewild.”

Jesaja 30:15

Die laatste woorden raken me. Maar u hebt niet gewild. God bood rust aan, maar Zijn volk wilde liever zelf rennen. Rust vraagt dus een keuze.

Geestelijk moe

Na een kerkscheuring was ik ongeveer vier jaar geestelijk moe. Het was een tijd van filteren: wat was kerk, wat was mens, wat waren wonden en wat was waarheid? Er viel weinig te beleven, vooral veel te sorteren. Pas toen we weer alleen in Zijn aanwezigheid konden komen, konden we langzaam weer andere gelovigen opzoeken en bouwen. Ik zie die jaren niet als verloren. Het waren jaren waarin God ons liet rusten en herstellen.

Hoofdstuk 3 Hoe kom jij tot rust?

Rust is niet iets wat je overkomt. Het is iets wat je kiest en oefent. Een paar duwtjes:

1. Kies een vaste rustdag

Kies één dag of dagdeel per week waarop je niet werkt, niet regelt en niet presteert. Doe dingen die je hart laten ademen: wandelen, eten met mensen die je liefhebt, aanbidden, slapen. Begin klein als een hele dag niet lukt.

2. Begin je dag bij Hem

Pak niet meteen je telefoon als je wakker wordt. Neem eerst een paar minuten om Jezus goedemorgen te zeggen en je dag aan Hem te geven. Zo begint je dag vanuit rust in plaats van vanuit haast.

3. Gebruik een noodrem

Merk je dat je opgejaagd bent? Neem bewust een rem: een dag vasten, een avond zonder scherm, een wandeling alleen met God. Vraag: "Heer, waar ben ik uit Uw ritme geraakt?"

4. Leg je juk bij Jezus

Schrijf op wat je op dit moment het zwaarst vindt. Lees Mattheüs 11:28-30 en geef die dingen één voor één aan Hem. Vraag: "Wat mag ik loslaten, en wat wilt U samen met mij dragen?"

5. Bewaar wat je bouwt

Kijk aan het eind van de week terug. Hoeveel tijd ging er naar werk, en hoeveel naar God, je naasten en je eigen ziel? Plan voor de volgende week één concreet moment om te bewaren, niet alleen om te bouwen.

God heeft je niet gemaakt als werkpaard. Hij heeft je gemaakt als Zijn kind. Kinderen mogen rusten in het huis van hun Vader.

FAQ

Vraag: Moet ik als christen op zondag niets doen?

Antwoord: Christenen denken daar verschillend over. Jezus liet zien dat de sabbat er is voor de mens, en niet de mens voor de sabbat. Het gaat niet om regels, maar om het ritme van werk en rust dat God heeft gegeven. Kies een vaste tijd om te stoppen, te rusten en God te zoeken, en vul die in op een manier die je hart en je relaties goed doet.

Vraag: Ik heb het gewoon te druk. Hoe vind ik dan rust?

Antwoord: Begin met kleine momenten. Een paar keer per dag even je aandacht op Jezus richten kost weinig tijd en geeft veel. Kijk daarna eerlijk naar je agenda. Wat kun je laten vallen? Soms is nee zeggen tegen iets goeds nodig om ja te zeggen tegen rust.

Vraag: Ik ben al lange tijd moe en uitgeput. Is dat een geestelijk probleem?

Antwoord: Het kan geestelijk zijn, maar ook lichamelijk of psychisch. Neem het serieus. Praat met je huisarts en met mensen die je vertrouwen. Laat voor je bidden. Gods rust en goede zorg gaan prima samen.

Op fluisternederland.nl vind je meer over wie wij zijn, hoe je Gods stem kunt leren verstaan en inspirerende getuigenissen in ons (F)Luister magazine.

Over (F)Luister Nederland

(F)Luister Nederland is een beweging die gelovigen wil helpen de stem van God te verstaan en daarin te groeien. Wij geloven dat God vandaag nog steeds spreekt en dat Zijn kinderen Zijn stem kunnen leren herkennen, begrijpen en gehoorzamen.

Onze missie

Wij willen mensen toerusten en bemoedigen om in hun dagelijks leven te wandelen in relatie met Jezus, geleid door de Heilige Geest. Het is ons verlangen dat steeds meer volgelingen van Jezus leren luisteren naar Zijn fluistering en daarin vrijmoedig stappen zetten.

Onze visie

We zien een kerk en een samenleving waarin Gods stem weer centraal staat. Waar gelovigen niet alleen luisteren naar preken of meningen, maar zelf leven vanuit de intieme relatie met hun Vader in de hemel. Een generatie die Gods stem verstaat en daardoor verschil maakt in hun omgeving.

Wat wij doen

- ▶ Magazines: we publiceren inspirerende getuigenissen, praktische artikelen en onderwijs over het verstaan van Gods stem.
- ▶ Evenementen: we organiseren bijeenkomsten waar we samen oefenen in luisteren naar God, onderwijs ontvangen en elkaar bemoedigen.
- ▶ Training & Spreken: we komen graag langs in kerken, groepen en evenementen om onderwijs te geven over dit thema.

Wil je meer weten, onze magazines lezen of een evenement bijwonen? Kijk op: fluisternederland.nl

Samen leren we Zijn stem verstaan

Rust

Luisteren naar Hem. Leven vanuit Zijn rust.

God spreekt. Elke dag. Niet alleen tot profeten of geestelijke leiders, maar tot ieder van ons. Het probleem is niet dat Hij stil is, maar dat wij vaak niet goed afstemmen.

In dit boek neemt Wim Kamphorst je mee op een reis om de stem van God te leren herkennen, verstaan en gehoorzamen. Je ontdekt:

- ▶ waarom rust een geschenk van God is en geen beloning voor hard werken;
- ▶ hoe je leert werken vanuit rust in plaats van voor rust;
- ▶ vijf duwtjes om ritme en sabbat in je leven te brengen.

Wim Kamphorst merkte op de Bijbelschool dat hij sneller ging dan God van hem vroeg. Vasten werd voor hem een noodrem om weer in Gods ritme te stappen.

Met persoonlijke getuigenissen, heldere Bijbelteksten en praktische voorbeelden maakt dit boek duidelijk dat leven vanuit Zijn rust iets is wat op Gods hart ligt.

**God spreekt.
Wanneer kom jij tot rust?**

