

INHOUD

Inleiding 6

Het ritme van de golven 8

Piekerplek 10

Onbegrip 12

Fotoshop 14

Ruis op de lijn 16

Paardenbloempluisjes 18

PrioriTijd 20

Wat duurt het lang 22

Hemelse vrede 24

Ik doe het zelf wel 26

Stress 28

Kritiek 30

Wat heb jij in je rugzak? 32

Vertrouwen 34

Te moe om te dromen? 36

Bolletje wol 38

Tijd voor Jezus 40

Je bent waardevol 42

Emmer water 44

Stilstaan 46

Kruispunt 48

Energievreter 50

Overprikkeld 52

Terugval 54

Kom in beweging 56

Muziek 58

Klagen 60

Verdriet 62

Slapen 64

Een lichtje van hoop 66

Wandelen 68

Koffiefilter 70

Hulp aanvaarden 72

Aandacht 74

Zonnestralen 76

INLEIDING

We leven in een maatschappij waarin een druk leven en een overvolle agenda heel normaal zijn. We haasten ons van afspraak naar afspraak en vullen onze dagen met werk, gezin of familie, huishouden, sport en kerk. En daarnaast willen we ook nog contacten met vrienden en kennissen bijhouden.

Tegelijk hebben we behoefte aan rust en ontspanning. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is goed voor je lichaam en geest. Door rust te nemen kun je jezelf weer opladen, zodat je met nieuwe energie verder kunt. Wie dit niet regelmatig doet, gaat het effect daarvan vroeg of laat merken. Je raakt vermoeid, futloos, uitgeput. Soms kun je zelfs zo moe zijn dat je leven erdoor uit balans raakt.

Veel mensen zoeken naar manieren om rust en ontspanning te vinden: door hobby's en sport, door er een dagje op uit te gaan of door vakantie te nemen. Ook zijn er cursussen die je rust en ontspanning beloven. Er is genoeg te vinden op dit gebied.

Het is fijn om te weten dat je, naast al deze dingen, ook je rust mag vinden bij God. De Here Jezus zegt: 'Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven.' (Mattheüs 11:28) Hij belooft je echte rust wanneer je moe of uitgeput bent of als je problemen als een donkere, dreigende wolk boven je hoofd hangen. Dat betekent niet dat het altijd gemakkelijk is om naar Jezus te gaan. Er is immers zoveel wat afleidt van het zoeken naar rust bij Hem.

Dit boek wil je helpen om je rust bij God te zoeken. Als je moe bent en je daardoor misschien niet zoveel concentratie hebt, heb je waarschijnlijk geen behoefte aan het lezen van lange teksten. Daarom zijn de bemoedigende overdenkingen kort. Verder heb ik elke gedachte aangevuld met een passende bijbeltekst, een gebed en vragen of ideeën.

Ik hoop dat dit boekje je mag bemoedigen en aanmoedigen om steeds weer je rust te zoeken bij God en in zijn Woord. Ik wens je veel rust en vrede toe!

Jonneke Koenderink

Het ritme van de golven

Het strand is voor veel mensen een fijne plek. Niet alleen vanwege het zand dat tussen je tenen kriebelt, maar vooral vanwege de zee. Het geluid van de golven die in een vast ritme tegen het strand aan spoelen, heeft een rustgevend effect.

Deze ervaring staat in groot contrast met het opgejaagde gevoel dat je soms kunt hebben. Je dagen hebben geen rustig, traag ritme, zoals de golven die breken op het strand. Je voelt de druk om te presteren. Doorgaan! Je moet harder je best doen. Nog een taak erbij. Niks rustige golven waar je je op kunt laten drijven. Je moet steeds harder zwemmen om de golven voor te blijven, zodat je niet zullen overspoelen. Maar juist dát gebeurt als je constant te hard gaat. Je wordt moe, raakt uitgeput en gaat kopje onder.

De discipelen van Jezus dreigden letterlijk kopje onder te gaan in het water. (Markus 4:37) De golven sloegen over de boot waarin ze zaten heen. Ze waren bang om te vergaan, hoewel Jezus bij hen was.

Als je moe wordt en dreigt kopje onder te gaan, bedenk dan dat Jezus dichtbij is. Hij heeft de macht om de storm en de golven tot rust te brengen, zoals Hij deed toen Hij de angst van de discipelen zag. (Markus 4:39) Dat geldt ook voor de golven die jou overspoelen.

Wanneer je weer eens op het strand komt, verwonder je dan over de oneindige zee met de vele golven, die niet bewegen kunnen zonder Hem. Hij heeft alles in zijn hand. Ook jou.

⋮ *Werp al uw zorgen op Hem, want Hij zorgt voor u.*
⋮
⋮ 1 Petrus 5:7

Gebed

Heer, wilt U mij bevrijden van al mijn gepieker en mij rustig laten slapen?

Tips

- Leg een notitieboekje naast je bed en schrijf daarin je zorgen of de dingen die op je to-do-lijstje moeten. Dan kun je ze uit je hoofd zetten.
- Hang boven je bed een paar grappige of mooie kaartjes op met een bemoedigende uitspraak of een helpende gedachte.

Wat heb jij in je rugzak?

Als je op reis gaat, denk je van tevoren goed na over wat je mee wilt nemen in je koffer of tas. Niet te veel, want dan moet je te veel meeslepen. Maar je hebt wel het een en ander nodig om te kunnen overleven.

De Here Jezus stuurde zijn discipelen eropuit met de opdracht om mensen te genezen en te vertellen over het Koninkrijk van God. Hij zei daarbij dat ze niets mee mochten nemen, geen extra kleding, geen geld, niets. (Mattheüs 10:9-10) De discipelen gingen op weg met de kleding die ze aanhadden en het woord en de belofte van Jezus in hun hart. Ze wisten niet waar ze terecht zouden komen en of mensen hen goed zouden behandelen. Maar ze gingen, in vertrouwen op Hem.

Jezus stuurde zijn leerlingen eropuit zonder extra ballast: letterlijk en figuurlijk. Wat heb jij allemaal mee te dragen in je tas? Misschien heb je een rugzak gevuld met zware stenen in de vorm van zorgen, verdriet of pijn. Eigenlijk is het niet te doen om zo'n last alleen te dragen.

Gelukkig hoeft dat ook niet. Geef je rugzak aan Jezus. Hij wil jouw last dragen. Deel je zorgen met Hem. Als je dat doet, is het natuurlijk niet zo dat al je problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon. Maar als je weet dat Jezus je last wil dragen (en al heeft gedragen), maakt het je rugzak wel een stuk lichter.

· Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust
· geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben
· en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn
· juk is zacht en Mijn last is licht.
· Mattheüs 11:28-30

Gebed

Here Jezus, mijn rugzak is te zwaar. Wilt U hem voor mij dragen?

Luistertip

‘De rivier’, Opwekking 642.



OOK IN DE HERDER-SERIE VERSCHENEN:



Hier vind je hoop

*Woorden van bemoediging
voor als je het moeilijk hebt*

Iedereen maakt weleens een moeilijke periode in zijn of haar leven mee of ziet het soms even niet meer zitten. Dit boek biedt korte, bemoedigende gedachten, bijbelteksten en gebeden voor ieder die behoefte heeft aan hoop en perspectief.



Hier vind je kracht

*Woorden van bemoediging
voor als je ziek bent*

Als je wordt geconfronteerd met ziekte – van jezelf of van iemand in je naaste omgeving – kan dat onzekerheid, verdriet en angst oproepen. Dit boek biedt korte, bemoedigende gedachten, bijbelteksten en gebeden voor ieder die behoefte heeft aan kracht en moed.



Hier vind je zekerheid

*Woorden van bemoediging
voor als je twijfelt*

Als christen wil je graag standvastig blijven geloven en vertrouwen op God. Maar af en toe slaat de twijfel toe. Dit boek biedt korte, bemoedigende gedachten, bijbelteksten, gebeden en vragen om over na te denken, voor ieder die behoefte heeft aan zekerheid en volharding.