

Inhoud

Voorwoord	8
Sessie 1	
De vrijheid van de sabbat	10
Invulpagina en gespreksvragen	13
Bijbelstudie: Toen rustte Hij ...	15
Sessie 2	
Stopplekken op de sabbatsreis	38
Invulpagina en gespreksvragen	40
Bijbelstudie: Tot stilstand komen	42
Sessie 3	
Dubbele porties op vrijdag	68
Invulpagina en gespreksvragen	71
Bijbelstudie: Gods zaken	73
Sessie 4	
Beter zicht	90
Invulpagina en gespreksvragen	92
Bijbelstudie: Terugblikken	94
Sessie 5	
Gespreksvragen	114
Handleiding voor de groepsleider	118

Voorwoord

In onze zoektocht naar eenvoud zijn mijn man Jerry en ik naar het platteland verhuisd. We namen onze drie zoons mee en verruilden onze woonwijk met betonnen opritten en drukke wegen voor een landelijkere omgeving.

Ons nieuwe huis is een stuk kleiner en staat aan een rustige tweebaansweg. Eromheen liggen groene weilanden vol vee, in plaats van bakstenen gebouwen. Hier zijn geen keurig geplaveide voetpaden, maar vind je diepe beken. Onze burens zijn tevens onze vrienden, die naar ons zwaaien als ze naar hun brievenbus een paar honderd meter verderop lopen en vervolgens het gazon oversteken om een kopje thee bij ons te komen drinken.

Toen ik dit allemaal constateerde, had ik uiteraard gedacht dat ons leven hier automatisch minder ingewikkeld zou zijn. Ik had gedacht dat we hier aan het einde van de dag in een schommelstoel op de veranda zouden zitten met een betoverend fris briesje om ons heen. Ik stelde me voor dat we hier minder zouden kopen, minder zouden verzamelen, minder zouden zeggen en minder zouden doen. Ik nam aan dat onze hang naar een weelderig en druk leven hier op een magische manier zou worden weggespoeld, omdat we tien minuten bij de stad vandaan wonen.

Dat was niet zo. Wat bleek: een geografische verhuizing betekende niet ook meteen een mentale en geestelijke verhuizing. Al gauw was mijn huis op het platteland dus weer tot de nok toe gevuld met spullen, net als in de stad, en stond onze gezinsagenda boordevol met veel te veel activiteiten, net als in ons vorige huis. We waren weer helemaal in beslag genomen.

Door van alles.

Dat is wat drukte, chaos met je doet. Het neemt je helemaal in beslag. Achtervolgt je tot in de late uurtjes. Houdt je wakker en maakt je onrustig. Zet je klem en eist meer tijd, geld en energie dan je te bieden hebt. Dwingt je tot het maken van afspraken waar je je niet aan kunt houden. En dan raak je uitgeput. Moe. Overweldigd. Verwaarloosd. Maar als je geen vrede en voldoening vindt door naar een rustiger deel van de stad te verhuizen, en als beter plannen ook niet helpt, wat is dan het geheim? Waar vind je die vrede en voldoening dan wel?

Gelukkig ligt de remedie altijd weer verborgen in de stukgelezen bladzijden van het Woord. Daarom deed ik mijn bijbel open om me met een frisse blik in een eeuwenoud principe te verdiepen: de sabbat. De oplossing om de chaos tegen te gaan had al die tijd binnen handbereik gelegen! Dit principe had ik in ons vorige huis ook al kunnen vinden en toepassen. Die verhuiswagen was niet nodig geweest.

Het is niet per se eenvoudig om het sabbatsprincipe toe te passen. Ik denk dat we er altijd wat weerstand tegen hebben. Ik wil je daarom waarschuwen. We zijn zussen van elkaar, dus ik val maar meteen met de deur in huis: dit bijbelstudieboek zal je zwaar vallen. Toen ik deze boodschap schreef en als ik erover sprak, kreeg ik er vaak een ongemakkelijk gevoel van. Dat is geen grapje. En meestal blijft dat gevoel niet alleen beperkt tot mijn hart, geest en ziel, maar voel ik ook een fysieke drang om iets te doen. Meteen.

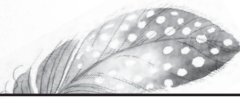
Je zult dit praktische onderwerp een enorme uitdaging vinden. In 2012 sprak ik hier voor het eerst over, op het evenement *Deeper Still*, en ik merkte dat alle tienduizend aanwezige vrouwen ongemakkelijk op hun stoel heen en weer schoven. De video in deze bijbelstudie is tijdens dat evenement gemaakt en het boek geeft handvatten om handen en voeten aan deze boodschap te geven.

Ik wil je vragen om niet langer je gewone leventje te leven, maar hier voor de lange termijn op in te tekenen. En dat intekenen bedoel ik letterlijk! Zie je dat lijntje onder mijn handtekening? Dat is voor jouw krabbel. Als je er biddend mee hebt ingestemd om deze reis met mij af te leggen, schrijf dan je naam onder die van mij. Die handtekening is een teken dat jij je wilt toewijden aan je bijbelstudiegroep en dat je serieus met God in gesprek wilt gaan over dit onderwerp. Dwing jezelf om de moeilijke vragen te beantwoorden en pas je leven aan wanneer jouw antwoorden dat van je vragen. Je zult ruimte vinden om op adem te komen. We doen het samen. Onze woonomgeving zal er prettiger op worden, waar die ook is. Ben je er klaar voor? Laten we beginnen. De vrijheid tegemoet die je vindt als je leeft in Gods ritme.

Priscilla Shirer

.....

Jouw handtekening



Week 1

De vrijheid van de sabbat

Inleiding: de instelling van de sabbat

Harriet Tubman, de vrouw die duizenden slaven in Amerika bevrijd heeft, heeft eens gezegd: 'Ik heb duizenden slaven bevrijd. Ik had er nog veel meer kunnen bevrijden, als zij maar geweten hadden dat ze slaaf waren.'

Als ze het maar geweten hadden.

Wow. Mijn ogen werden groot van ontzetting toen de betekenis van die zin tot me doordrong. Slavernij is vaak het gevolg van onwetendheid of ontkenning; vrijheid hangt mede af van erkenning en acceptatie.

{ *Erkenning is een absolute vereiste voor bevrijding.*

#SABBATSRUST

Aan het begin van deze bijbelstudie wil ik het maar meteen opbiechten: ik was zelf slaaf zonder het te weten. Ik was gebonden aan dingen waarvan ik niet doorhad dat ze mijn slavendrijvers waren. Het waren goede dingen die God me had gegeven om van te genieten, maar ze begonnen steeds meer de overhand in mijn leven te krijgen. Het feit dat mijn lichaam ineenkromp bij alleen het idee al om in te gaan tegen het verlangen om dit te kopen, dat te eten, dit te doen of dat niet te doen, had ik moeten herkennen als eerste signaal dat er iets mis was. Ik raakte langzaam maar zeker verslaafd aan dingen die bedoeld waren om van te genieten in plaats van om door aan banden gelegd te worden.

Maar ik negeerde de waarschuwing en ging gewoon door.

Als een nietsvermoedende gevangene.

Door me te verdiepen in de sabbat, door erover te lezen, na te denken en te bidden, heb ik echter ontdekt dat dit prachtige, bijbelse principe me vrijmaakt van een slavernij waarvan ik het bestaan in mijn leven niet eens opgemerkt had. In het verleden dacht ik dat de sabbat niet meer was dan een dag – een wekelijks terugkerend gebruik uit de eerste eeuw met ontelbare regeltjes en voorschriften waar je je onmogelijk allemaal aan kon houden. Ik zag er voor mezelf het belang niet van in. De sabbat was iets uit het Oude Testament: ouderwets en achterhaald.

Maar toen ik dit bijbelse thema stukje bij beetje begon af te pellen, werd steeds meer duidelijk dat de sabbat niet alleen maar een strenge regel was die je moest opvolgen. Zelfs toen dit gebruik in Israël werd ingesteld, voor mensen die geen andere manier van leven kenden dan slavernij, was deze dag niet zo bedoeld. God heeft de sabbat vanaf het begin af aan al bedoeld als een levensstijl; een houding, een perspectief, een wegwijzer die ons helpt ons leven te beheersen en te voorkomen dat we ons door dingen laten beheersen.

Hieronder staat een lijstje met goede dingen. Sommige ervan zijn zelfs noodzakelijk. Toch kunnen deze dingen, afhankelijk van je unieke karaktereigenschappen en interesses, de overhand op je leven krijgen als je ze niet onder controle houdt. Bekijk het lijstje eens en bedenk welke van deze dingen in jouw leven een gevaar vormen.

Geef de volgende dingen een cijfer op een schaal van 1 (klein risico) tot 10 (groot risico). Gebruik de extra ruimte op deze pagina om je gedachten op te schrijven over hoe jij met deze dingen omgaat.

- | | |
|--|--|
| _____ winkelen | _____ huwelijk |
| _____ voedsel | _____ kinderen |
| _____ woondecoratie | _____ ontspanning |
| _____ social media | _____ hobby's |
| _____ werk | _____ sporten |
| _____ kerkelijk werk | _____ mijn gewicht |
| _____ de mening van mijn vrienden | _____ mijn uiterlijk |
| _____ de mening van mensen die ik
niet eens aardig vind | _____ slaap |
| | _____ mijn obsessie over iets
wat ik verloren ben |
| | _____ iets anders: _____ |

Jij en ik gaan samen uitzoeken hoe het principe van de sabbat je kan helpen om je niet door deze dingen te laten beheersen. God heeft ons de sabbat gegeven als een kader dat we kunnen gebruiken om de dingen waar we van genieten te begrenzen; zo blijven we altijd zijn eigendom en worden we geen slaaf van iets of iemand anders. De prijs die Hij voor ons betaald heeft, was zo hoog dat we onze loyaliteit aan Hem met niets of niemand anders kunnen delen. Jezus zei: 'U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u vrijmaken.' (Joh. 8:32) Vrijheid van slavernij begint met kennis. Laten we dus van start gaan! Doe je mee?

Invulpagina bij videosessie 1

Zijn we zo met, dat we zelfs niet van een pauze kunnen genieten als die ons opgedrongen wordt?

We dingen waar we van zijn.

Alle dingen die we gekregen hebben om van te genieten, zullen b́uiten de waarbinnen ze het best tot hun recht zouden komen,, en veroorzaken.

Gods grenzen zijn een

In Deuteronomium 5:6-21 geeft Mozes een overzicht van de tien

De sabbat was een

Het oorspronkelijke Hebreeuwse woord voor 'sabbat' is

'.....' en betekent:

-
-
-
- komen

De sabbat was er om te dat het volk Israël weer in zou vervallen.

Gespreksvragen bij videosessie 1

1. Als jij zou worden geïnterviewd voor een dergelijk krantenartikel, wat zou jij dan antwoorden op de vraag wat je ervan vond om door extreme sneeuwval tijdelijk aan huis gebonden te zijn?
2. Kwamen er tijdens het luisteren voorbeelden in je op van goede geschenken die jouw leven te veel zijn gaan beheersen?
3. Waaraan kun je zien dat deze dingen of mensen je leven te veel beheersen?
4. Hoe reageer jij op de grenzen die je vrienden in hun leven gesteld hebben? Steun je die grenzen of raak je er gefrustreerd van?
5. God gaf de sabbat aan de Israëlieten als een geschenk waarvoor ze dankbaar hadden moeten zijn. Op welke manier voelt het idee van rust en ruimte en van grenzen in je leven als een geschenk van God? En in welke opzichten voelt het juist als een beperking?



Bijbelstudie - Toen rustte Hij ...

{ *Het sabbatsprincipe is de sleutel tot vrijheid.*

#SABBATSRUST

Tijdens het verslag van de uittocht uit Egypte komt het woord 'sabbat' voor het eerst in de Bijbel voor. Dat is echter niet de eerste keer dat het concept genoemd wordt. Lees Genesis 2 maar eens. 'Toen God op de zevende dag Zijn werk, dat Hij gemaakt had, voltooid had, rustte Hij op de zevende dag van al Zijn werk, dat Hij gemaakt had.' (Gen. 2:2)

Blijkbaar had God de sabbat al vanaf het allereerste begin in zijn hoofd.

Abraham Joshua Heschel, een Amerikaanse rabbijn en schrijver uit de twintigste eeuw, schreef in zijn boek *De sabbat* iets over deze tekst uit Genesis 2, waar ik erg van onder de indruk was. Lees aandachtig de volgende passage en let goed op de stukjes die ik heb gemarkeerd. Het woord *menuha* is Hebreeuws voor 'rust'.

'De woorden: "**Op de zevende dag voltooide God** Zijn werk" (Gen. 2:2) zijn een raadsel (...) We zouden toch echt verwachten dat er in de Bijbel staat dat God op de zesde dag zijn werk voltooide. De rabbijnen concludeerden eeuwen geleden dat Hij dan kennelijk ook **iets schiep op de zevende dag**. Net zoals de hemel en de aarde in zes dagen werden geschapen, **zo werd menuha geschapen op de sabbat**. Na een zesdaagse schepping ontbrak er nog één ding: *menuha*. **Met de sabbat, met menuha, was het universum compleet.**²

Voordat we verder lezen uit het werk van rabbijn Heschel, wil ik graag dat je de tijd neemt om de gemarkeerde stukjes tekst nogmaals te lezen. Doe rustig aan. Ik wacht wel.

Schrijf je bevindingen en inzichten over de gemarkeerde stukjes uit het citaat op.

Heschel vervolgt:

'*Menuha*, een woord dat we vaak vertalen met "rust", betekent hier veel meer dan **stoppen met werken of het leveren van een zware inspanning**; het betekent veel meer dan vrijheid van hard werken, overbelasting of andere bezigheden. *Menuha* is geen negatief concept, maar juist iets **wezenlijk positiefs**. Dit moet de opvatting zijn geweest van de oude rabbijnen, die geloofden dat **menuha daadwerkelijk werd geschapen, en dat het universum niet compleet was zonder menuha**. "Wat werd er geschapen op die zevende dag? Kalmte, sereniteit, vrede en rust."³


Neem weer even de tijd om de gemarkeerde stukjes te herlezen. En onthoud: doe het langzaam! Laat de woorden goed tot je doordringen.

Schrijf hieronder je gedachten over de gemarkeerde stukjes tekst op.

Ik vind dit zo intrigerend. Gods bedoeling met de sabbat was niet dat Hij met zijn spreekwoordelijke voeten omhoog kon gaan zitten, het Zich gemakkelijk kon maken om wat te ontspannen nadat Hij in de zes voorgaande dagen het hele universum had geschapen. Nee, Hij zat op de zevende dag niet te niksen. Verre van dat. Hij schiep iets. Hij schiep rust.

Rust was de kroon op de schepping en zonder die rust zou het universum niet compleet zijn.

Kun je vanuit de inzichten die je net gelezen hebt, bedenken waarom het concept van rust meer is dan het simpelweg stoppen met een activiteit? Hoe kun je rust zien als een positieve schepping, in plaats van als een negatieve beëindiging van bezigheden?



‘Sommige mensen maken van uitputting
hun idool. Alleen als we helemaal opgebrand
zijn en we de mensen van wie we het meest
houden het minst zien, weten we dat we
genoeg gedaan hebben.’

– BARBARA BROWN TAYLOR⁶

‘Ik denk dat drukte een grotere bedreiging
voor onze ziel is dan pornografie ooit
geweest is.’

– GORDAN MCDONALD⁷
