

MEDITATIE

Vakantie, rust en de Bijbel

Daarop rustte Hij van al Zijn werk, dat God schiep door het te maken (Gen. 2:3b)

De Bijbel schenkt op verschillende plekken en momenten aandacht aan het belang van rust. Dat begint al in het eerste Bijbelboek. God Zelf rust op de zevende dag van al Zijn werk. Hij zegent en heiligt die dag zelfs. Dit laat zien dat rust niet alleen een menselijke behoefte is, maar ook een Goddelijke instelling. Wie zich daar niets van aantrekt, loopt ernstige risico's op oververmoeidheid, burn-out of erger.

In de Bijbel komen meerdere personen voor die stress en vermoeidheid ervaren en rust nodig hebben. Mozes, bijvoorbeeld, in het tweede Bijbelboek. Hij leidt het volk Israël door de woestijn en ervaart een enorme druk van zijn verantwoordelijkheden. In Exodus 18 komt zijn schoonvader langs en die ziet meteen dat Mozes overbelast is. Jethro adviseert hem om helpers aan te stellen, zodat hij het rustiger krijgt.

Een ander voorbeeld uit het Oude Testament is Elia. Na een intense periode van profetisch werk en de confrontatie met de profeten van Baäl, voelt hij zich uitgeput en ontmoedigd. In 1 Koningen 19:4 lezen we dat hij onder een jeneverboom gaat zitten en vraagt om te sterven. God laat hem een poos tot rust komen en geeft hem dan (lichamelijk én geestelijk) voedsel, zodat Elia verder kan.

In het Nieuwe Testament heeft de Heere Jezus Zelf ook oog voor rust: rust voor anderen, maar ook rust voor Zichzelf. Zo vraagt Hij Zijn discipelen om eten te regelen voor de duizenden mensen die Hem volgen en die al uren naar Hem aan het luisteren zijn. En wanneer Hij Zelf rust nodig heeft, trekt Hij zich terug op eenzame plaatsen om met Zijn Vader te spreken.

Uit al deze voorbeelden blijkt dat lichamelijke en mentale rust alles met elkaar te maken hebben. Een gezonde geest in een gezond lichaam, luidt een gezegde. Wie hongerig, gestrest of burn-out is, heeft meestal weinig mentale energie en dus ook geen energie om te bidden of in de Bijbel te lezen.

Belangrijk 'detail'...: de rust waarover de Bijbel spreekt is wel wat meer dan oppervlakkige afleiding in de vorm van een spelletje, een sportieve inspanning of een vakantie, hoe goed die op zichzelf ook kunnen zijn. Wanneer de Heere Jezus in Mattheüs 11:28-30 zegt dat Hij iedereen die zich vermoeid en belast voelt, rust wil geven, doelt Hij vooral op shalom voor de ziel, op eeuwige rust. Dus laten we naast de badmintonset, het badlaken en de barbecue het bidden, Bijbellezende en kerkbezoek niet vergeten.

Maarten Dijkstra