

Inhoud

Voorwoord | 7

Inleiding | 9

1. Van week-end naar week-begin | 13

2. Van snelheid naar vertraging | 25

3. Van gaan naar opgaan | 33

4. Van kerkgang naar ontmoeting met God | 47

5. Van individu naar gemeenschap | 61

6. Van consumeren naar gevormd worden | 75

7. Van onderonsje naar God-met-ons | 85

8. Van alledaagsheid naar aanbidding | 99

9. Van fastfood naar voorproefje | 109

Geciteerde liederen | 121

Literatuur | 125

1- Van week-end naar week-begin

*Uit deze dag verrijst ons leven
nu God opnieuw begonnen is ...*

Waar start je een boek over de kerk? Laten we beginnen bij ... het begin. Of beter gezegd: bij Gods begin. De kerkdienst komt niet uit de lucht vallen, maar is ingebed in een dag, en zelfs in een weekritme. Dat ritme is door God Zelf bedacht. Op deze dag roept Hij ons samen voor Zijn aangezicht. Het is de beste plaats om jezelf tegen te komen en anderen te ontmoeten; dáár waar Hij Zichzelf bekendmaakt.

Zes plus één

'Goed weekend!' Je collega zwaait enthousiast en in zijn vrolijke groet hoor je iets van opluchting. Weer een werkweek voorbij. Eindelijk even bijkomen. 'Prettig weekend', klinkt nog iets vrolijker. En de rooms-katholieke zuiderburen groeten elkaar met 'zalig weekend'. Die laatste is eigenlijk een prachtige groet, vind je niet? 'Weekend' ... een woord met een heerlijke inhoud.

Toen ik als puber in de zomervakantie wat bijverdiende in een aardappelfabriek, was de verzuchting aan het begin van de week al te horen: 'Was het maar weekend ...' De maalstroom van de week wordt onderbroken door het weekend, het einde van de week. Even niet de wekker om zeven uur zetten, maar uitslapen en bijkomen. Je herkent het vast wel.

In de meeste agenda's die je in de boekhandel koopt, begint de weekindeling standaard bij de maandag. Het gevolg is dat de zaterdag en de zondag 'erbij hangen'. Deze dagen vormen het staartje van de week. Dat is niet alleen jammer, maar ook niet in overeenstemming met Gods bedoeling.

Hoe heeft God de zondag eigenlijk bedoeld? De rustdag is een uniek geschenk. Direct nadat God de mens gemaakt heeft, rust Hij van al Zijn werken. Dat doet Hij op de zevende dag (Gen. 2:1-3). Het woord 'rusten' betekent eigenlijk 'ophouden'. Ophouden met werken om tot rust te komen, om tot Gods doel te komen. God heeft de zevende dag gezegend met het oog op Zichzelf! We zien

**God heeft de
zevende dag
gezegend met het
oog op Zichzelf!**

God zes dagen bezig, maar dan houdt Hij op en neemt Hij afstand van Zijn werk. Hij verkwikt Zichzelf (Ex. 31:17). Dat is een prachtige uitdrukking. Alsof God over Zijn schepping glundert ...

God geeft de rustdag een apart karakter, een dag met een hekje erom. Dat is geen hekwerk met prikkeldraad, maar een dag met markeringspalen

omheind. Deze dag wordt geheiligd, apart gezet, als uniek beschouwd. Zo ontstaat er een uniek ritme: zes plus één. Het is Zijn weekindeling, aan Israël meegegeven. Later wordt dit gebod bij de Sinai als een van Gods heilzame geboden meegegeven, voor iedereen.

Dit gebod is van God afkomstig en dus goed. Als God goed is, zijn Zijn geboden ook goed. Zo mogen we ze vandaag de dag nog steeds ontvangen. Gods gebod is heilzaam voor alle mensen, maar het is een bekend gegeven dat dit ritme in onze tijd onder druk staat. Misschien merk je dat in je eigen leven ook wel. De zondag kan zomaar het deel van de week worden waarop je inhaalt waar je doordeweeks niet aan toe kwam. Inmiddels is dit wel een hardnekkig patroon geworden. Een keer hierin aanbren-

gen is niet eenvoudig. Het begint er echter bij dat je bedenkt hoe God de zondag bedoeld heeft: als 'vreugdedag'. De zondag is een dag van verkwikking en opladen, een dag van ademen en tot jezelf komen. En waar kun je dat beter doen dan voor Gods aangezicht? '... kom voor Zijn aangezicht met vrolijk gezang' (Ps. 100:2).

Houd het ritme vast!

Mijn orgelleraar bracht mij de eerste beginselen van het orgelspel bij. Dat was voor mij (en voor hem waarschijnlijk ook) een hele klui. Orgel spelen is meer dan noten lezen en toetsen indrukken. Natuurlijk komt er dan wel geluid uit het instrument, maar voor een goede uitvoering van een muziekstuk is meer nodig. Een van die dingen is ritme. Omdat ik nog weleens uit de bocht vloog, maakte mijn orgelleraar gebruik van een noodzakelijk middel. Hij tikte met zijn lakschoen op de grond, als een metronoom. In het begin driftig en hard. Ik speelde, hij tikte. Onverstoorbaar ging hij daarmee door. Het werkte op mijn zenuwen en ik vond het bijzonder irritant. Toen ik langzaam maar zeker meer ritmegevoel ontwikkelde, nam de intensiteit van het tikken af. Niet omdat het ritme niet meer belangrijk was, maar omdat ik me het ritme eigen maakte. Wel schreef hij vaak in mijn 'huiswerkschrift': 'Houd het ritme vast!' Het ritme is nooit een doel op zich, maar ik ben mijn orgelleraar tot op de dag van vandaag dankbaar voor alle lessen die hij mij gaf. Ook de les van het ritme. Door het ontwikkelen van mijn ritmegevoel speelde ik niet alleen noten, maar maakte ik muziek. Dat is een wereld van verschil!

Ik weet niet wat er van mij terechtgekomen zou zijn, als mijn orgelleraar mij nooit ritmegevoel had bijgebracht. Op latere leeftijd werd ik namelijk kerkorganist en begeleidde ik de gemeentezang. Een degelijk ritmegevoel is daarbij onmisbaar, om muziek en zang goed op elkaar af te kunnen blijven stemmen.

Mijn orgelleraar was feilbaar, maar als kleine jongen volgde ik blindelings zijn opmerkingen over ritme en maathouden, en gehoorzaamde ik – al was het soms met tegenzin – het ritme dat hij tijdens mijn musiceren vast probeerde te houden. Het ritme kwam van buiten naar binnen. Het was een stoorzender en tegelijkertijd zo helpend! Zo zijn Gods geboden: er zit genade in. Wie geen ritme houdt, raakt immers verdwaald in een oerwoud van geluiden. Ik kan het ook anders zeggen: Er komt muziek in je leven, wanneer jij dit heilige en heilzame ritme toelaat.

**Er komt muziek
in je leven,
wanneer jij dit
heilige en
heilzame ritme
toelaat.**

Ons leven bestaat ook uit ritme. Je deelt de dag op een bepaalde manier in, en zo ga je ook om met de week. Ik signaleer daarbij een gevaar in deze tijd. Het lijkt er meer en meer op dat de tijd – de dag, de week – een ‘ding’ wordt dat wij in de hand hebben en kunnen kneden naar ons model. Op die manier zijn we zelf het middelpunt en vullen we de tijd vanuit ons gevoel, naar het ‘goeddenken van ons eigen hart’, om het klassiek te zeggen. God heeft ons met het gebod om de rustdag te heiligen geen last opgelegd, maar een mogelijkheid gegeven om ritme in ons leven aan te brengen. Het brengt ons schade toe, wanneer we dit gebod negeren.

Wij leven in een tijd waarin écht leven vooral lijkt op van kick tot kick voortgaan. Intens leven is leven van hoogtepunt naar hoogtepunt. Het leven wordt bepaald door impulsen en prikkels, die elkaar in een vermoeiend tempo opvolgen. Psalm 84, het lied van de tempelgang, spreekt een andere taal: daar gaat het over van kracht tot kracht voortgaan. Dat geeft verademing in de tijd. Het vermoeiende leven van na de zondeval – lees in dat verband Genesis 3:16-19 en laat de woorden ‘zwoegen’, ‘moeite’ en ‘zweet’ op je inwerken – heeft noodzakelijke pauzes nodig. Van buitenaf

ingebracht, om maat te houden; om het leven te verrijken met een heilzaam ritme. De eentonigheid voorbij.

Een noodzakelijke pauze

In Hebreeën 4 heeft de schrijver het over 'rust'. In het Grieks staat in hoofdstuk 4:4 een bijzonder woord: *pausis*. Daar is ons woord 'pauze' van afgeleid. Een werkdag wordt onderbroken door pauzes. Dat is trouwens maar goed ook. Uren achter elkaar werken is uiterst vermoeiend en komt de concentratie niet ten goede. De zevende dag is een door God gegeven rustmoment. Wij moeten van ophouden weten, om aan God, aan onszelf en aan elkaar toe te komen.

Het is heel opmerkelijk dat het in Hebreeën 4:4 niet allereerst gaat over óns rusten, maar over Góds rusten. De auteur schrijft namelijk over het rusten van God, nadat Hij hemel en aarde gemaakt heeft. God rustte op de zevende dag. Wonderlijk! De Schepper heeft toch geen rust nodig? Hij wordt niet moe of afgemat (Jes. 40:28). Toch nam Hij rust! Hij, de Bron van energie en kracht, rustte op deze dag. De rustdag is als een kroon op de schepping. Ná de mens schiep God de rust: God rustte op de zevende dag van Zijn werk. Als zelfs de Schepper al een moment van rust neemt, waarom zouden wij dan niet (leren) rusten?

Tijdens dat moment van rust verheugde God Zich intens over alles wat Hij gemaakt had. Het scheppingswerk was een steeds weer terugkerende bron van heilige vreugde. In déze rust wil God ons laten delen. Hij wil die niet voor Zichzelf houden. Daarom krijgen wij van Hem een rustdag; een dag om tot onszelf te komen, voor bezinning, om blijdschap te voelen om het eenvoudige feit dat wij er zijn, dat we leven! Ons leven begint er mee! Direct nadat de mens geschapen is, ontvangen we een dag van rust. Om ons

**Wij moeten van
ophouden weten,
om aan God,
aan onszelf en aan
elkaar toe te komen.**

bewust te worden van onze Schepper, ons bestaan, en de ander. Het zou niet alleen zonde, maar ook wel heel provocerend zijn om te denken dat wij prima zonder zo'n rustdag kunnen. Als God van ophouden weet en Zichzelf verkwikt, kunnen wij dan achterblijven?

Direct nadat de mens geschapen is, ontvangen we een dag van rust.

Als God de rust tot inzet maakt van ons leven, moet je wel lef hebben om dat te veronachtzamen ...

Bovendien is het voor ons ook gewoon nóódzaak om deze dag te eerbiedigen. De zondag is meer dan een goedbedoeld advies, dan een optie ter overweging. De

rustdag is een heilzaam, noodzakelijk gebod. Doorgaan zit immers in ons DNA, maar we zijn begrensd. Hoewel we dat heus wel weten, zijn we vaak hardleers. Vandaar dat God een rustdag geeft, voor ons de zondag. 'Christenen zijn mensen van de zondag' (Ignatius). Onze zondag is namelijk de dag van de opstanding. De dag waarop Christus de dood overwon en een nieuwe werkelijkheid aan het licht bracht. In het spoor van Jezus en de discipelen vieren we de rustdag nu als vervulling van de sabbat op de eerste dag van de week. De zondag is daarom geen sluitpost op de begroting, maar laat ons zien dat we een nieuwe week ingaan vanuit de rust. Zo komt het hele leven, ons alledaagse bestaan in het perspectief van Christus' opstanding te staan. Hoopvoller kun je het niet krijgen!

Dit rustmoment vormt een gezonde pauze in onze overvolle agenda's. Je zou de rustdag in dat opzicht kunnen vergelijken met een strekdam. Een strekdam is een dam in een rivier die in de strekking, in de richting, van de stroom is aangelegd. De stroom van de tijd wordt gebroken door de rustdag die God heeft ingesteld. Dat doet Hij met de beste bedoeling. God heeft deze dag namelijk niet alleen geheiligd, maar ook gezegend (Gen. 2:3). Als God iets zegent, wordt het er alleen maar beter van. Gods dag, een pauze van boven, een dag die ons eraan herinnert dat er meer is dan jakkeren, dan draven, dan doorgaan. Wij zijn geen

machines. Trouwens ... zelfs machines kunnen niet altijd door-
gaan, maar hebben rusttijd nodig.

Ontmoetingsdag bij uitstek

De rustdag verdient een aparte behandeling, omdat het karakter van die dag anders is dan de andere dagen. God heeft de dag geheiligd en gezegend. Wij mogen er dus zuinig op zijn, maar hoe doen we dat? Is de zondag een dag van lekker niets doen en lui-
ren? Op den duur word je daar heel vervelend van. Luieren ont-
aardt al snel in lanterfantien. Het kan een hele uitdaging zijn om
Gods dag echt een rustdag te laten zijn; een dag in overeenstem-
ming met Gods bedoeling.

Volgens Gods heilzame gebod is de sabbatdag bedoeld om te
'heiligen'. 'Heiligen' betekent dat je iets apart behandelt. Ieder
gebruiksvoorwerp vraagt om een aparte behandeling. Gelukkig
zijn daar handleidingen voor. De producent van het gebruiks-
voorwerp wil immers dat jij er goed gebruik van maakt. Er zijn
handleidingen die heel ingewikkeld zijn, maar sommige handlei-
dingen zijn een schoolvoorbeeld van eenvoud. Recent ging mijn
iMac na acht jaar trouwe dienst kapot. Toen ik een nieuwe kocht,
vielen mij een paar dingen op. Het design was niet veranderd. De
gebruiksaanwijzing ook niet. Een compact en bescheiden boekje
zorgde ervoor dat de iMac in een mum van tijd werkte. Net als
acht jaar geleden. Inderdaad, dat is het succes van Apple: de
kracht van eenvoud.

Gods geboden zijn ook eenvoudig. Het gebod om de sabbatdag
te heiligen – de rustdag apart te behandelen – is niet ingewikkeld.
Natuurlijk zijn de tijden veranderd, maar God is Dezelfde geble-
ven, en wij ook. De dag van God was en is een ontmoetingsdag.
Letterlijk: 'ont-moeten', even niets meer moeten. Dan mogen
agenda's dicht blijven, mailtjes ongeopend. Een dag van detoxen
dus. Het is helemaal geen gekke gedachte om een dag offline te
gaan, om des te beter in verbinding te zijn met jouw binnenkant,

met anderen en met God. Of beter: met God, jezelf en anderen. In die volgorde. De kerk is de beste plaats om dat te (be)oefenen. Daar kom je jezelf tegen, daar ontmoet je anderen, en bovenal: daar kom je God onder ogen.

Wat een genadig gebaar van God: een dag om op adem te komen onder de adem van Zijn Geest! Daarom is het goed deze

**De dag van God
was en is een
ontmoetingsdag.
Letterlijk:
'ont-moeten', even
niets meer moeten.**

dag in acht te nemen op een manier die God voor ogen heeft. Volgens mij is de kerkgang daarbij het middelpunt van de zondagsviering. De diensten op zondag zijn namelijk een geweldige hulp bij de heiliging van de zondag en bij het serieus nemen van Gods gebod. Op het moment dat God aan Mozes de bouw instructies meegeeft voor de tabernakel (Ex. 25-31), worden deze meteen opgevolgd door een

verwijzing naar de rustdag (31:15-17). De heiliging van de rustdag bereikt dus een hoogtepunt in de ontmoeting met de HEERE in het heiligdom. In een tijd van keuzestress heeft God al een blauwdruk gegeven door de ontmoeting met Hem als een centraal gegeven op de rustdag mee te geven. Want wie van ophouden weet, geeft God gelegenheid in ons te werken. Zo komt het tot een echte 'ont-moeting'.

We kunnen zomaar verslaafd worden aan externe prikkels. Ons innerlijk holt uit en een grauw waas valt over ons leven. Een echte ontmoeting krijgen wij, wanneer de Geest ruimte ontvangt om in ons te werken. God wil ons een leven geven, waarin wij niet alleen maar 'instant-mensen' zijn, maar mensen met een stukje eeuwigheid in ons hart. Er is overal een tijd voor (Pred. 3:1-8), maar de tijd van leven is kort. Daarom is die eeuwigheidsdimensie van belang.

Eeuwig gaat voor ogenblik

De titel van deze paragraaf komt uit een gedicht van de zeventiende-eeuwse Joost van den Vondel (1587-1679). In zijn leven heeft hij ondervonden hoe kwetsbaar het bestaan is. Vier van zijn kinderen overleden. Naar aanleiding van het sterven van zijn zoontje Constantijn maakte hij het gedicht 'Kinder-lyck'. De laatste vier regels luiden:

*Leer dan reizen met gepeizen
Naar pallaizen, uit het slick
Dezer werrelt, die zoo dwerrelt.
Eeuwich gaat voor oogeblick*

Eeuwig gaat voor ogenblik. We zijn beperkte en heel kwetsbare mensen. Er hoeft maar iets te gebeuren en we liggen omver. Het is niet pessimistisch, maar heel realistisch om in je leven rekening te houden met je sterfelijkheid. *Memento mori* (gedenk te sterven) is niet slechts voor oude mensen, bedoeld voor een antieke tijd, maar voor realistische mensen, die met beide benen op de grond staan; mensen die beseffen dat we leven in een wereld vol machtsvertoon. Tegenwoordig kost het niet veel moeite om ons indrukwekkende voorkomen via de sociale media de wereld in te brengen. Achter deze flatteus gepresenteerde buitenkant kan helaas zomaar een holle binnenkant schuilgaan. Sociale media schilderen geen volledig plaatje.

De kerkdienst is een middel om niet te hoeven leven in de waan van de dag, maar om jouw leven in de eeuwigheidsdimensie te plaatsen. Kan de tijd meer inhoud en zin hebben dan wanneer het accent van de eeuwigheid erop gezet wordt? In ons zit die hardnekkige neiging om te focussen op de

**Het komt eropaan
om in deze tijd een
uniek houvast te
hebben, zodat in
ons leven eeuwig
boven ogenblik gaat.**

korte termijn. Op alles wat wij zien en vasthouden zit een label 'beperkt houdbaar'. Het komt eropaan om in deze tijd een uniek houvast te hebben, zodat in ons leven eeuwig boven ogenblik gaat. Echte grond onder je voeten heb je, wanneer je buiten jezelf dragende grond gevonden hebt. Die dragende grond is in het volbrachte werk van Christus te vinden. De kerkdienst is een voortdurende herinnering daaraan.

Bovendien is de dienst bij uitstek een plek waar 'trage vragen' gesteld en geboren worden. 'Trage vragen' zijn vragen waarop niet zomaar een snel antwoord te geven is. Voor trage vragen moet je gaan zitten, tot bezinning komen en tot jezelf komen. Zo word je geconfronteerd met wie je bent. In de kerk ontmoeten wij elkaar als mensen die allemaal sterfelijk zijn en het moeten hebben van Hem Die eeuwig leeft en aan onze ziel het leven geeft (zie Ps. 84:1, berijmd). Met de werkweek voor de boeg mogen we beginnen met een dag van rust. Een weekbegin om te koesteren en te beschermen. De tijd is immers niet onze tijd. De eeuwige God heeft de tijd in Zijn hand. Gelukkig ben je, wanneer je kunt belijden: 'Mijn tijden zijn in Uw hand ...' (Ps. 31:16).

Gespreksvragen bij hoofdstuk 1

1. Hoe ziet jouw zondag eruit? Leg die dag eens naast de andere dagen van de week: zijn die vergelijkbaar met de zondag of verschilt dat erg? Wat maakt de zondag echt anders?
2. Als je kijkt naar hoe de Heere God de zondag bedoeld heeft, wat hoop je dan het meest in dit boek te leren en te ontdekken? Lees bij deze vraag Zondag 38 van de *Heidelbergse Catechismus*. Welke aspecten van de zondag vallen in het antwoord op?

3. Ervaar jij het ritme van de zondag als iets positiefs of juist niet? Bespreek met elkaar hoe dat komt. Neem daarin ook mee wat gezegd is over het 'storende' van dit ritme.
4. Wat zegt het jou dat God rustte op de zevende dag, ook als je kijkt naar hoe Hij die rust invulde? Herken je, met eerbied gesproken, Zijn beweegredenen?
5. Vind je de zondag vooral een goedbedoeld advies, een optie ter overweging, of een heilzaam noodzakelijk gebod? Komt dat overeen met hoe je persoonlijk deze dag invult?
6. Praat met elkaar over het 'heiligen' van de zondag. Wat houdt dat concreet voor jou in? Wat is dan het 'ont-moeten'?
7. Wat zijn voor jou 'trage vragen' waarop je juist op zondag, juist in de 'ont-moeting' met God en met jezelf antwoord op zou willen krijgen? Oefen je concreet in het stellen van deze vragen op zondag, tijdens de kerkdienst, in het nadenken over wat daar gezegd wordt. En: geef ze door aan je predikant, zodat hij ook daadwerkelijk op zondag aan deze 'trage vragen' kan denken.



lezen



leren




leven

Uitgeverij Groen reikt je de helpende hand in de vele vragen en uitdagingen die in deze tijd op christenen afkomen. Onze boeken gaan in de eerste plaats over God en Zijn Woord – dat is het fundament van ons leven. In de Bijbel *lezen* we over Wie God is, *leren* we over wie we zelf zijn, maar ook hoe we ons *leven* (in deze tijd en cultuur) mogen en kunnen leven.

Wij bieden een breed scala aan boeken, bijvoorbeeld boeken die jouw persoonlijke geestelijke leven helpen verdiepen, boeken die je meer leren over God en Zijn Woord, boeken die je toerusten om keuzes te maken in je leven rond werk, gezin/familie en kerk. Voor elk moment en voor iedere persoon is er wel een boek dat waarde biedt!

Volg ons ook online

 **Uitgeverijgroen.nl**
Voor ons hele assortiment aan boeken en inkijkjes en blogs

 **Facebook.com/uitgeverijgroen**
Voor tips, blogs, vragen en opbouwende boeken en auteurs

 **Instagram.com/uitgeverijgroen**
Voor tips, blogs, vragen en opbouwende boeken en auteurs

Wij horen graag jouw mening

Dit kun je doen in drie stappen:

- 1 Zoek dit boek op uitgeverijgroen.nl;
- 2 Klik op reviews en schrijf een review;
- 3 Vergeet niet om ook de waardering (★★★★★) te gebruiken.

bijbelstudie
dagboeken
theologie
vrouwenboeken
meditatieve
boeken
praktische
boeken

Bedankt en tot ziens op onze socials!