

CURSUS LEVEN VANUIT RUST

Ontdek wat Gods rust betekent in jouw dagelijks leven.



*Deze werkbladen horen bij Deel 1
Gods rust: van schepping tot toekomst*

Stichting RainbowDrops
– Kleurrijke Druppels van Zegeningen –
www.rainbowdrops.nl



Blok 1: Gods rust in de schepping

Rust begon niet bij onze vermoeidheid, maar bij God zelf.

Kernwoorden

- Shabath (שַׁבָּת)
ophouden met werken; de rust van voltooiing
- Yanach (יָנַח)
neerleggen, tot rust brengen; een veilige plek om te leven
- menuchah (מְנוּחָה)
harmonie, vrede, vreugde, thuis-zijn

Bijbelteksten

- Genesis 2:2-3 en 15
- Jesaja 40:28
- Psalm 95
- Psalm 132



“De mens begon niet met werken om rust te verdienen, maar met rusten om van daaruit te leven en te werken.”



Reflectievragen & Opdrachten

Hoe zou je leven eruitzien als je rust niet ziet als beloning, maar als beginpunt?

Wat houdt jou het meest tegen om rust te ontvangen?

Kun jij jezelf toestaan rust te nemen, zonder schuldgevoel?

- ✓ Neem vandaag 10 minuten waarin je niets hoeft, alleen ademen. Zeg hardop of fluisterend:
“*Gods rust is mijn beginpunt.*”

- ✓ Zeg elke ochtend één zin hardop:
“*Ik leef vanuit rust, niet naar rust toe.*”



Blok 2: De verloren rust

De mens kiest zijn eigen weg en de harmonie wordt verbroken.

Kernwoorden

- Sabbat (שַׁבָּת)
rust als navolging én rust als teken van bevrijding
- Sabbat voor het land – jubeljaar
de aarde moet elk zevende jaar rusten
- Rust is verbondstaal
leven in relatie met God – afhankelijkheid en vertrouwen

Bijbelteksten

- | | |
|----------------------|---------------------|
| • Genesis 3:16-19 | • 1 Koningen 8:56 |
| • Exodus 20:8-11 | • 2 Kronieken 36:21 |
| • Deuteronomium 5:15 | • Jeremia 6:16 |
| • Jozua 21:44 | • Psalm 95 |

“Rust overslaan lijkt onschuldig, tot je lichaam of ziel de sabbat opeist die je hebt overgeslagen.”



Reflectievragen & Opdrachten

Waar in jouw leven ervaar jij “dorens en distels”, plekken van onrust en strijd, die rust verstoren?

Welke vormen van slavernij herken je nog in jezelf, ook al ben je vrijgemaakt?

Waar verhardt jouw hart soms als God tegen je spreekt?

- ✓ Lees Psalm 95 hardop. Stop bij de zin die je het meest raakt en noteer die.
- ✓ Schrijf één gewoonte op die jouw leven onrustig maakt. Hoe kun je die deze week een keer doorbreken?



Blok 3: Christus als Heer van de rust

Het hart van de vervulling: Jezus zelf.

Kernwoorden

- Jezus is de rustgever
- Jezus is Heer over de sabbat
- Zijn rust binnengaan → Gods Woord & Geloof
- Sabbatismos → Gods eigen rust, een blijvende sabbat
- Geloof in plaats van controle - Rust als overgave

Bijbelteksten

- Matteüs 11:28-30
- Marcus 2:28
- Hebreeënen 3 en 4
- Romeinen 5:1



***“De grootste tegenstander van rust
is niet drukte, maar ongeloof.”***



Reflectievragen & Opdrachten

Wat roept het bij jou op, dat rust geen techniek is, maar een persoon?

Hoe ervaar jij de uitnodiging van Jezus: “Kom naar Mij”? Wat roept dat bij je op?

- ✓ Noteer één ding waar je vandaag tegen jezelf wilt zeggen: “Dit mag ik loslaten.”
- ✓ Hoe zou je vandaag een klein stapje kunnen zetten richting meer vertrouwen en minder controle?
- ✓ Spreek Matteüs 11:28–30 hardop uit, alsof Jezus het rechtstreeks tegen jou zegt.

*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.*



Blok 4: De voleinding van Gods rust

De lijn van rust houdt niet op bij het kruis.

Kernwoorden

- Eeuwige sabbat – de volmaakte rust bij God.
- Aanwezigheid van God – geen nacht, geen pijn, alleen licht.
- Leven in hoop – vandaag al leven vanuit die belofte.
- Gods rust is niet passief, maar relationeel.

Bijbelteksten

- Openbaring 14:13
- Openbaring 21:3-4



***“Onrustig is ons hart,
totdat het rust vindt in U”
- Augustinus***



Reflectievragen & Opdrachten

Wat zou jij willen dat er bij God zichtbaar blijft van jouw leven?

Wat roept de gedachte aan eeuwige rust bij jou op: troost, of misschien ook onrust?

Hoe helpt de belofte van de nieuwe schepping jou om vandaag te volharden?

Hoe raakt Augustinus' uitspraak jou: "Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U"?

- ✓ Schrijf een kort gebed waarin je God dankt voor de toekomstige rust en Hem vraagt om daar vandaag al uit te leven.