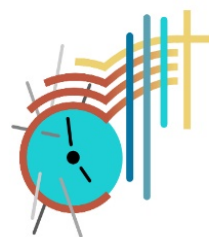


## De Ark Ede Toerusting in het seizoen 2020-2021



TIJD VOOR  
GOD?!

**Zondag: 21 maart 2021**

Jaap Haasnoot

**Thema:** Het feest van de zondag

Lezingen: Jesaja 56:1-2, 6-8 & Marcus 2:23-28

---

### (1) Samenvatting van de preek

Hoe vieren we als christenen op een goede manier de zondag? In Marcus 2 zien we dat Jezus het welzijn van mensen vooropstelt. De sabbat is gemaakt voor de mens. Het is iets goeds! Het is een gave van God aan ons mensen. Als Jezus ergens zegt: 'Komt allen tot Mij die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven', dan betekent dat voor ons dat we tot ons doel komen bij Hem. Bij Hem is de ware rust te vinden.

Nadenken over de invulling van de zondag:

1. Het vraagt om **discipline**. De zondag is een feest en het gaat om vrijheid, maar dat gebeurt allemaal niet vanzelf. Discipline speelt daarbij een rol. Hoe vullen we de zondag in op een manier waarin ook plaats is voor God en de mensen om ons heen?

2. De zondag vieren heeft iets **tegendraads**. In onze tijd staat de zondag steeds meer onder druk: de economie draait 24x7 door, winkels zijn open en sociale media stoppen nooit. We hoeven niet wereldvreemd te zijn, maar als christen ontkom je er niet aan om soms tegen het gangbare in te gaan. Het tegendraadse is vooral het vertrouwen dat als wij rusten, dat God voor ons zorgt en dat we niets tekort komen.

3. De zondag is een **voorrecht**. We beseffen misschien nog te weinig dat we de mogelijkheid hebben om rust te nemen. De zondag is een voorrecht, een gave van God. Laten we vanuit die dankbaarheid genieten van de zondag en de rust die God geeft.

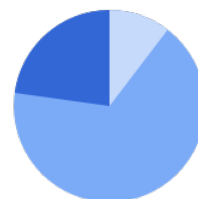
Ik sluit af met een belofte uit Jesaja 58: *Wanneer je de sabbat als een dag van vreugde ziet, wanneer je hem in ere houdt door niet je (eigen) gang te gaan, dan vind je vreugde in de Heer!*

### (2) Bijbelstudie (persoonlijk of samen met anderen)

- Vraag vooraf: Welke positieve en minder positieve gedachten komen bij je boven als het gaat om 'zondagsrust'?
- Lees **Marcus 2:23-28**
- Leesvraag:* Stel je eens voor dat je daar staat, tussen de korenvelden. Welke emoties zie je bij Jezus, de discipelen en de Farizeeën?  
*Verdiepingsvragen:*
- Wat betekent het voor jou/jullie dat 'de sabbat er voor (*het welzijn van*) de mens is'?
- Noem eens iets concreets wat voor jou heel belangrijk is om te doen of laten op zondag.
- Hoe ga je om (in je gezin, familie, of in de gemeente) met verschillende ideeën over de invulling van de zondag?
- Welke beelden roept het begrip 'sabbatsrust' in Hebrreeën 4:9 bij je op?

### (3) Gesprek over zondagsinvulling (vrij naar een idee van de HGJB)

Iedereen neemt een A4 en maakt daarop een cirkeldiagram van je tijdsbesteding op zondag. Wat doe je dan en hoe lang ben je daar mee bezig? Vergelijk dan de diagrammen met elkaar en praat over overeenkomsten en verschillen. Zou je meer samen kunnen doen? Zou je dingen willen veranderen?



**(4) Zondag, rust & genieten. Wat kun je doen (of juist laten)?**

- Maak samen een feestelijke **maaltijd** klaar en geniet daar samen van. Bij elke gang vertelt iemand een mooie herinnering!
- Spreek met je kring (of een ander groepje) af om zo nu en dan te gaan **wandelen** op zondagmiddag.
- Hoe kun je juist op zondag **gastvrij** zijn? Praat eens over wat dat voor jou/jullie concreet betekent?
- Kies ervoor om (voor een periode) te **vasten** van sociale media op zondag
- **Lees:** Mirjam van der Vegt, *De kracht van rust*, Ten Have, 2020.
- Doe eens een **retraite** (als dat weer kan): <https://www.retraitecentrum.nl>
- Doe mee met een online **schrijfretraite**: <https://jannekeonderweg.nl/welkom-op-een-online-schrijf-retraite/>

Reageren? Stuur een mailtje naar Jaap Haasnoot <j.a.haasnoot @ gmail.com>