



# Hoe vind ik rust?

Bijbelstudie over het sabbatsgebod - Exodus 20

**Versie voor kringleiders**

IFES-Nederland | [www.wijzijnifes.nl](http://www.wijzijnifes.nl)

**ifes.**

# Voorwoord voor kringleiders

## Vorbereiding

Het is belangrijk dat je je goed voorbereidt.

- **Leeswerk.** Lees de hele bijbelstudie goed door: de intro, de vragen, de aantekeningen bij de tekst, de bijlage.
- **Oefeningen.** Bereid de oefeningen voor. Visualiseer hoe ze lopen, oefen ze vast thuis. Zorg dat je weet wat jouw rol is in het leiden. Als je samen de oefeningen doet, moeten ze voor jou niet meer 'nieuw' zijn.
- **Materialen.** Zorg dat je de benodigde materialen bij je hebt (zie onder).
- **Gebed.** Neem de tijd om te bidden voor je kring en voor jezelf.
  - o Neem je kringleden voor de geest, en bid voor ieder van hen. Wat weet je van ze? Wat betekent dit thema voor ze, denk je? Wat hoop je hen mee te geven? Bid dat God ze zal zegenen door het gesprek.
  - o Bid voor jezelf. Waar raakt het thema aan jouw leven? Wat hoop je zelf te ontvangen? Bid ook dat God je helpt om leiding te geven.

## Materialen

Als je alle onderdelen behandelt heb je de volgende materialen nodig:

- Bijbel en bijbelstudie.
- Filmfragment en laptop. Eventueel speakers en beamer. Heb je op de kringavond geen (betrouwbaar / snel) internet? Download dan de film van tevoren.
- Flap-over papier (of een paar A4-tjes), plakband, stift.

## Open kring

Deze bijbelstudie is geschikt om te doen samen met niet-christenen. Mochten zij er zijn, heet ze dan bijzonder welkom. Nodig ze uit om gewoon mee te praten en hun eigen mening te geven. Vermijd discussies over de betrouwbaarheid van de bijbel. Parkeer die vraag als die opkomt, en nodig hen uit om het Exodus-verhaal gewoon te nemen zoals het er staat – al is

het maar als 'slechts een verhaal'. Concentreer het gesprek op de betekenis van het verhaal: toen en nu. Kortom: probeer de gespreksvragen en oefeningen te volgen.

Ook bij de oefening aan het einde kun je niet-christenen uitnodigen gewoon mee te doen. Nodig hen uit om eventueel in plaats van het gebed tot God in stilte met zichzelf in gesprek te gaan.

## Tijdsmanagement

Deze bijbelstudie is vrij lang. Als je alle onderdelen wilt doen, heb je ongeveer 2 uur nodig. De onderstaande tabel geeft aan hoeveel tijd je ongeveer per onderdeel nodig hebt.

| Onderdeel                              | Duur           |
|--|----------------|
| Filmfragment, introductie, bijbeltekst | 15 min         |
| 1. Verkennen                           | 15 min         |
| 2. Verplichte rust                     | 25 min         |
| 3. Urgent en belangrijk                | 25 min         |
| 4. Rusten is vertrouwen                | 15 min         |
| 5. Oefening                            | 20 min         |
| <b><i>Totaal</i></b>                   | <b>115 min</b> |

Houd rekening met het volgende:

- Als je minder dan 2 uur hebt, maak dan keuzes. Welke onderdelen doe je wel, en welke niet? Maak een inschatting wat voor jouw kring het meest zinvol is.
- Houd tijdens de bijbelstudie de tijd in de gaten maar wees niet rigide. Verdiept het gesprek en duurt een onderdeel daardoor langer? Ga dan gewoon mee en sla eventueel een ander onderdeel over.

## Veel plezier!

Tot slot wensen we je veel plezier bij de voorbereiding én bij de kring zelf. Het 'succes' van de bijbelstudie is uiteindelijk niet van jou afhankelijk en niet jouw verantwoordelijkheid. Jij doet wat je kunt. Je geeft zo je 'brood en vis' aan Jezus (zie Markus 8). Hij zal het breken, vermenigvuldigen en delen. Een daarbij schakelt hij jou in. Prachtig toch? In dit besef wensen we je veel ontspanning en plezier toe!

*‘Ik ben gekomen om mensen het leven te geven in al zijn volheid.’ - Jezus (Johannes 10:10)*

*‘We are to work from our rest, not rest from our work.’ - Mike Breen (Building a Discipling culture, 90)*

*‘Make no mistake about it: keeping the command to Sabbath is both radical and extremely difficult in our everyday lives. It cuts to the core of our spirituality, the core of our convictions, the core of our faith, the core of our lifestyles.’ – Peter Scazzero (Emotionally healthy spirituality, 163)*

## Filmfragment

Ter introductie kun je een aantal fragmentjes kijken van de documentaire *Alles wat we wilden* van de VPRO. In deze documentaire uit 2010 wordt een prachtig (maar confronterend) beeld geschetst van de huidige generatie 20'ers en het probleem van stress dat zij ervaren. Hoewel de film alweer enigszins gedateerd is, is het beeld zeer herkenbaar.

[http://www.npo.nl/2doc/28-05-2014/VPWON\\_1225835](http://www.npo.nl/2doc/28-05-2014/VPWON_1225835). (Downloaden kan via bijv. [http://www.downloadgemist.nl/.](http://www.downloadgemist.nl/))

Fragmenten: 15:00 – 17:30 | 18:40 – 22:15 | 30:44 – 32:34

## Introductie

Stress en burn-out zijn de nieuwe volksziekten. Steeds meer jonge mensen hebben er last van. Er is een enorme druk om iemand te zijn of iemand te worden. Gemiddeld-zijn is niet meer goed genoeg. We kijken om ons heen en vergelijken ons met anderen. Wow, zij heeft dát al bereikt en is pas 20...

Soms kunnen we bijna niet meer stil zitten. We willen overal bij zijn, bang om iets te missen. Het werk aan de 'B.V. Ik' gaat 24/7 door. Zelfs vrije tijd is een kans om te werken aan ons imago, ons netwerk of onze kennis van de laatste hypes. De boeken die we lezen om te ontspannen moeten wel goed van pas komen bij de gesprekken op de borrel. Alles is werk geworden.

In het bijbelboek Exodus lezen we het verhaal van een groep mensen die zich jarenlang kapot gewerkt heeft en dan te horen krijgt: 'Stop! Dit nooit meer!' Een goddelijk gebod om te rusten. Ligt hier misschien een sleutel voor rust in onze werkverslaafde wereld?

## AANTEKENINGEN BIJ DE TEKST

### VERS 1 EN 2

- De 10 geboden kunnen alleen worden begrepen tegen de achtergrond van de bevrijding uit Egypte. De geboden komen nadat het volk uit slavernij is bevrijd en zijn bedoeld om vrij te blijven. Terwijl geboden en verboden in onze cultuur vaak als heel negatief worden beschouwd, hebben de Israëlieten deze geboden ontvangen als een geschenk van vrijheid. Doe dit, zegt God, om jullie nieuwe vrijheid te behouden. De God die deze geboden geeft is de bevrijdende God.
- 'HEER' is de vertaling van de Hebreeuwse Godsnaam 'JHWH'. De betekenis van de naam is onzeker. De naam is een variatie op het werkwoord 'zijn' maar is eigenlijk niet te vertalen. Waarschijnlijk moet de naam worden uitgelegd vanuit de benaming waarmee God zich bekendmaakt aan Mozes, vlak voordat Hij het volk zal gaan bevrijden. 'Toen antwoordde God Mozes: "Ik ben die er zijn zal. Zeg daarom tegen de Israëlieten: 'IK ZAL ER ZIJN' heeft mij naar u toe gestuurd.'" (Ex. 3:14) De betekenis is dan: God is ('ik ben') wie Hij zal tonen te zijn als Hij Israël bevrijdt ('die er zijn zal'). JHWH is een bevrijder. Hij is bewogen met hen die pijn lijdten en onderdrukt worden.

### VERS 8

- 'Gedenk' betekent 'onthoud' in de zin van 'houd je steeds aan de sabbat zonder het een keer te vergeten' of 'zorg dat de sabbat steeds weer prioriteit krijgt'.
- Het gebod van God om te rusten staat in contrast met het herhaaldelijke gebod van de Farao om te werken (Ex. 5:4,9,11,13,18). 'Werk! Werk! Werk!' zegt Farao. 'Nee, stop met die slavernij!' zegt God (vgl. Deut. 5:15). Het sabbatsgebod is (net als de andere geboden) nodig om een nieuwe vorm van slavernij te voorkomen. Dat blijkt ook wel
- 'Heilige dag'. Het woord 'heilig' wordt in onze cultuur alleen nog gebruikt als aanduiding van morele superioriteit (vaak neerbuigend bedoeld) of in een religieuze context; men denkt dan aan plaatsen, voorwerpen of personen met een bijzonder religieuze betekenis. Heilig in de Bijbel betekent: 'apart gezet' om bij God te horen. Het staat tegenover 'profaan'. Profaan is niet negatief, maar 'gewoon'. Eten, drinken, voetbal, werk, je fiets en je auto. Bijna alles is profaan en dat is prima. Maar daar tegenover staat heilig als 'anders': het is 'niet gewoon' want het is 'apart gezet' om bij God te horen. Een 'heilige dag'

betekent dus: een dag die anders is dan de andere dagen en op een bijzondere manier bij God hoort.

#### VERS 9

- De manier waarop de sabbat wordt 'geheiligd', dus wordt onderscheiden van de andere dagen, is door het verbod op werk. De dag had (in principe) ook op een andere manier 'geheiligd' kunnen worden (door iets anders dat de dag 'anders' zou maken). Maar God wijst deze manier aan. Je kunt je afvragen: waarom zo? waarom door een dag te rusten? waarom niet bijvoorbeeld door het brengen van een verplicht offer? Dat brengt ons precies bij de kern: rusten, niet-werken, brengt ons bij de kern van het leven met God. Want rusten dwingt ons om te leren vertrouwen. Het dwingt ons om te leren dat ons leven ten diepste niet afhangt van wat wij presteren, maar een geschenk is van God. De sabbat brengt ons bij het hart van de God van de Bijbel: een God die wil dat we hem vertrouwen en uit zijn genade leven.

#### VERS 10

- De uitgebreide opsomming van wie er allemaal niet mogen werken is waarschijnlijk bedoeld om 'mazen in de wet' te dichtten. De opsomming maakt duidelijk: werk zelf niet, maar laat ook niet andere mensen voor jou werken. (Er worden ook slaven en slavinnen genoemd. Dit is geen goedkeuring van het principe van slavernij. Vermijd een discussie hierover. Belangrijk is dat God in de geschiedenis steeds naar mensen en volken toekomt waar ze zijn en ze dan een stap vooruit helpt. De 10 geboden zijn een enorme stap vooruit in 'humaniteit'. In de Bijbel zie je dat God zo mensen steeds een stap verder helpt. Ook in het Nieuwe Testament vinden we (nog steeds) geen protest tegen slavernij. Maar door bijvoorbeeld slaven (a) aan te spreken bij naam en (b) te beschouwen als 'broeders en zusters' wordt een bom gelegd onder de praktijk van slavernij. Uiteindelijk zijn het juist deze teksten die een belangrijke rol spelen in de afschaffing van de slavernij op veel plekken in de 19e eeuw.)
- Vertaald naar onze tijd zou de opsomming deels anders zijn. Er zou dan misschien gezegd moeten worden: '... dat geldt voor u, voor uw werknemers en onderaannemers en voor de mensen die voor u handelen op de beurs. Het betekent ook: niet e-mailen, niet je linked-in bijwerken, niet netwerken met zakelijke belangen.' etc.



## VERS 11

Als motivatie voor het houden van de sabbat wordt hier verwezen naar het scheppingsverhaal uit Genesis 1. God zélf rustte op de zevende dag, zegende en heiligde die. Wie zijn wij dan, om dat voorbeeld niet te volgen?

## **Bijbel: Exodus 20:1-2, 8-11**

<sup>1</sup> Toen sprak God deze woorden: <sup>2</sup> 'Ik ben de HEER, uw God, die u uit Egypte, uit de slavernij, heeft bevrijd. (...)

<sup>8</sup> Houd de sabbat in ere, het is een heilige dag. <sup>9</sup> Zes dagen lang kunt u werken en al uw arbeid verrichten, <sup>10</sup> maar de zevende dag is een rustdag, die gewijd is aan de HEER, uw God; dan mag u niet werken. Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor uw slaven en slavinnen, voor uw vee, en ook voor vreemdelingen die bij u in de stad wonen.

<sup>11</sup> Want in zes dagen heeft de HEER de hemel en de aarde gemaakt, en de zee met alles wat er leeft, en op de zevende dag rustte hij. Daarom heeft de HEER de sabbat gezegend en heilig verklaard. (...)

# Gesprek

## 1. Verkennen

- *Wat zijn je associaties bij de 10 geboden? Neem 1 minuut waarin iedereen zijn associaties (korte woorden of zinnen) uitspreekt, als een brainstorm.*

Lees nu Exodus 5:4-18. Leef je eens in in de situatie van het volk Israël, als slaven van deze farao. Lees vanuit dat perspectief nog eens het gedeelte uit Exodus 20.

- *Hoe komen de gelezen woorden van Exodus 20 over vanuit dit perspectief?*

Wij zijn gewend om vrijheid te zien als vrijheid van geboden. Geboden en verboden perken onze vrijheid in. Geboden hebben daarom vaak een negatief imago. Maar soms is het anders. Sommige geboden scheppen juist vrijheid en ruimte. Zo zijn ook de 10 geboden, inclusief het sabbatsgebot, bedoeld. Om vrij te zijn en vrij te blijven.

- *Bedenk, om hierbij een gevoel te krijgen, een paar andere voorbeelden van regels die vrijheid niet beperken maar juist mogelijk maken.*

## 2. Verplichte rust

De Israëlieten kwamen uit een situatie waarin ze jarenlang waren verplicht veel te hard te werken. Nu zijn ze bevrijd, maar is het kennelijk nodig dat ze worden *verplicht* om te rusten.

Herken je dat, dat je het moeilijk vindt om stil te zitten en niets (nuttigs) te doen?

In de documentaire *Alles wat we wilden* vertellen 20-ers dat ze een grote druk ervaren om te werken, bezig te blijven en te presteren. Alsof die stem van de Farao ('werk! werk! werk!') nog na-echoot.

- *Welke 'geboden' hoor je om je heen, waardoor je prestatiedruk ervaart? Van wie komen deze geboden? (Uit de cultuur, van je ouders, van vrienden, etc.?)*

Tip: Je kunt een groot vel ophangen en samen een brainstorm doen

'Dat geldt voor u, voor uw zonen en dochters, voor ...' enz.

- *Waarom denk je dat in vers 10 zo'n uitgebreide opsomming wordt gegeven?*

De sabbat is een verbod op werk. In onze tijd wordt wel gezegd dat *alles* werk is geworden. Ons authentieke en ontplooid zelf is ons product. Alles, zelfs veel ontspanning draagt bij aan deze 'B.V. Ik'.

- *Welke dingen naast je studie zijn voor jou, als je het zo bekijkt, eigenlijk ook 'werk'?*

Je moet werk dus hier heel breed opvatten, zoals in de introductie: 'Het werk aan de 'B.V. Ik' gaat 24/7 door. Zelfs vrije tijd is een kans om te werken aan ons imago, ons netwerk of onze kennis van de laatste hypes. De boeken die we lezen om te ontspannen moeten wel goed van pas komen bij de gesprekken op de borrel. Alles is werk geworden.'

- *Wat voor 'voorwaarden' of 'clausules' moet een gebod tot rust in onze tijd hebben, om échte rust te garanderen?*

Denk aan: smartphones uit, geen foto's van wat je doet delen op social media, geen uren bijhouden, enz.

### 3. URGENT EN BELANGRIJK

De sabbat moest door het volk Israël 'in ere' worden gehouden. Christenen denken verschillend over het sabbatsgebod voor vandaag de dag. Volgens sommigen geldt ook voor christenen een gebod voor een vaste rustdag per week: de zondag. Volgens anderen geldt het sabbatsgebod alleen voor joden, en niet voor christenen.

Belangrijk is vooral om hier net als Jezus de bedoeling van het sabbatsgebod in het oog te houden: zetten wij tijden bewust apart als tijd voor God ('heiligen')? Zijn er momenten dat we bewust *niet* werken en onszelf herinneren dat we leven in vrijheid? Of dat nu de zondag is of een ander moment doet er dan misschien niet zo veel toe.

Het sabbatsgebod zegt ons: zulke rust met God moet prioriteit krijgen. Eerst komt de sabbat, daar omheen andere zaken zoals werk. Zoals Mike Breen het mooi samenvat: 'We are to work from our rest, not rest from our work.'<sup>1</sup>

Managementdenker Stephen Covey introduceert in zijn beroemde boek *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* het eenvoudige maar briljante onderscheid tussen wat urgent is, en wat belangrijk is:

|                 | Urgent   | Niet-urgent |
|-----------------|----------|-------------|
| Belangrijk      | <b>A</b> | <b>B</b>    |
| Niet-belangrijk | <b>C</b> | <b>D</b>    |

- *Wat is het verschil tussen urgent en belangrijk?*

---

<sup>1</sup> Mike Breen, *Building a Discipling culture*, 90.

Periodes van rust om te herinneren dat God voor je zorgt (een weekend, een dag, een ochtend uitslapen) zijn belangrijk, maar meestal niet urgent; typisch vakje B. Het raakt vaak ondergesneeuwd onder zaken die minder belangrijk, maar wel urgent. De truc volgens Covey is daarom om juist de zaken uit vakje B vroegtijdig in te plannen. Een paar weken vooruit.

- *Herken je dit, dat rust vaak ondergesneeuwd raakt?*
- *Plan jij momenten rust van tevoren? Deel succes-ervaringen.*

Neem samen een paar minuten om rustmomenten te plannen. Voor wie de uitdaging aan wil gaan:

- *Pak je agenda en plan rustmomenten voor de komende weken of maanden. Plan vrije avonden, vrije dagen en vrije weekenden. Plan tijd om te rusten bij God. Neem je voor die momenten écht vrij te houden. Wil iemand later op zo'n moment iets plannen dan zeg je gewoon: 'dan kan ik niet'.*
- *Maak ook een plan hoe je die rust gaat invullen. Kijk terug naar de 'clausules' hierboven. Wat moet je doen of juist niet doen om echt tot rust te komen?*
- *Hoe voelt het om dit nu gepland en afgesproken te hebben?*

Het is goed om elkaar hierin echt uit te dagen. Maar afspraken wanneer je er bij elkaar op terugkomt. Heb je de rustmomenten echt gehouden? Heb je echt je telefoon uitgehad? Etc.

Door elkaar uit te dagen help je het concreet te maken. Zie het als een experiment, dat is niet alleen goed maar ook leuk!

### INTROVERT OF EXTRAVERT?

Waar krijg jij meer energie van: een gezellig feestje of een avondje alleen op de bank met een boek? In het eerste geval ben je waarschijnlijk meer 'extravert', in het tweede geval meer 'introvert'. Dat heeft niets te maken met of je makkelijk of moeilijk uit je woorden komt. Ook niet met hoe sociaal je bent. Het heeft te maken met *waar je energie van krijgt*.

Introversie wordt in onze cultuur soms ondergewaardeerd. We worden vaak gestimuleerd om 'extravert' te zijn. Voor introverte mensen kan dat lastig zijn.

Het is belangrijk om te weten waar je energie van krijgt en regelmatig 'opladmomenten' te zoeken op een manier die bij je past. Kijk ook eens de TED-talk 'Power of introverts' van Susan

## 4. Rusten is vertrouwen

Als je rust gaat inplannen zul je merken dat rusten moeilijk is. Het heeft te maken met vertrouwen. Het houden van sabbatsrust is een uiting van vertrouwen: ik laat de controle even los, en leef van wat ik ontvang. Het voorkomt dat je gaat geloven dat alles wat je produceert van je eigen inspanning afhangt. Rusten is een terugkerende oefening: leren dat je leven *niet* instort als je het loslaat. Leren vertrouwen dat je leven in Gods hand is en God je alles geeft wat je nodig hebt.

### STILZITTEN

In onze drukke wereld zijn we voortdurend in beweging. We willen overal bij zijn – bang dat we iets belangrijks missen. Feestjes, reizen en avonturen.

Pico Iyer heeft zelf veel gereisd, maar ontdekt dat hij het meest tot leven komt van simpelweg stilzitten.

Bekijk zijn TED-talk 'De kunst van het stilzitten' op [ted.com](https://www.ted.com).

Veel mensen voelen zich lekker als ze werken of productief zijn. Daar is op zich niets mis mee. Maar het wordt een probleem als je onrustig wordt als je niet productief bent.

- *Vind jij het moeilijk om 'niets' te doen?*
- *Pieker je wel eens? Of heb jij wel eens slapeloze nachten? Waar zit of lig je dan over te denken? Wat vind je kennelijk moeilijk om los te laten? Probeer er iets van te delen in de groep.*

De God van de Bijbel is een God die voor mensen zorgt. Leven als gelovige begint met de vreugde van de ontdekking dat je geliefd bent door God en dat je leven veilig is in Gods handen. Los van wat jij presteert houdt God van je en zorgt hij voor je.

Er zijn vele manieren om deze rust in God te ervaren. Sommigen ervaren Gods liefde en rust in de natuur, anderen in een maaltijd met vrienden, weer anderen in de stilte van een klooster of hun kamer. Wat we wel steeds nodig hebben is onze zorgen bij God te laten in gebed, en herinnerd te worden aan Gods zorg voor ons door beloften uit de Bijbel.

Eén manier is de volgende oefening. Het is een voorbeeld van hoe je in gesprek met God rust kunt vinden.



## 5. Oefening

De oefening duurt ongeveer 15 minuten. Wie niet mee wil doen met de oefening kan gewoon stil zijn en de 15 minuten gebruiken om bijvoorbeeld nog eens na te denken over de voorgaande gesprekken.

Wat weDe kringleider houdt de tijd in de gaten en leidt de anderen door de oefening.

- *Word stil, minimaal 1 minuut.*
- *De kringleider bidt hardop deze woorden: 'Spreek, o Heer, door uw heilig woord, dat ons hart U hoort en verzadigd wordt. Zaai uw woord, plant het diep in ons. En verander ons naar uw evenbeeld. Zodat Christus' licht in ons zichtbaar wordt en onze daden een getuigenis worden. Spreek, o Heer, en voltooi in ons, wat uw hand begon tot uw heerlijkheid.'<sup>2</sup>*
- *Iemand leest tweemaal hardop **Psalm 127:1-2** voor.*

Nu volgen ongeveer 10 minuten van stilte, waarin ieder voor zich met de tekst bezig is:

- *Lees het gedeelte nog eens in stilte door voor jezelf.*
- *Pas de woorden toe op jezelf. Wat ben ik aan het bouwen? Waarvoor zwoeg ik? Wat probeer ik te beschermen?*
- *Kies één zin, zinsnede of woord dat je raakt. Kauw in stilte op de woorden. Wat roept het op? Vraag God door de woorden tot je te spreken.*
- *Is er iets wat je in antwoord op de tekst en wat het heeft opgeroepen, tegen God wil zeggen? Maak er in stilte een gebed of dankgebed van.*

In de groep is nu, voor wie dat wil, ruimte om iets te delen van je ervaringen, overwegingen, gebed.

---

<sup>2</sup> Vertaling eerste couplet *Speak, O Lord* van Keith & Kristyn Getty.

## **Bijlage: Het sabbatsgebod voor ons**

Als je de Bijbel serieus wilt nemen als leidraad voor je leven, moet je dan de sabbat houden? Anders gezegd: geldt het sabbatsgebod ook voor christenen vandaag? Voor een antwoord op de vraag moeten we kijken naar hoe (a) Jezus en (b) de vroege kerk met het sabbatsgebod omgingen.

### **Jezus en de sabbat**

In Jezus' omgang met de geboden van het Oude Testament (waaronder de 10 geboden) vallen twee dingen op:

1. Hij neemt de geboden heel serieus en leeft ze strikter na dan wie dan ook.

Denk niet dat ik gekomen ben om de Wet of de Profeten af te schaffen. Ik ben niet gekomen om ze af te schaffen, maar om ze tot vervulling te brengen. (...) Wie dus ook maar een van de kleinste van deze geboden afschaft en aan anderen leert datzelfde te doen, zal als de kleinste worden beschouwd in het koninkrijk van de hemel. Maar wie ze onderhoudt en dat aan anderen leert, zal in het koninkrijk van de hemel in hoog aanzien staan. (Mat. 6:17-19)

2. Hij gaat terug naar het hart van de geboden. Terwijl voor veel anderen uit zijn tijd de geboden een doel op zich waren geworden, laat Jezus zien waar het in al die geboden om draait.

Jezus zei: 'Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw verstand. Dat is het grootste en eerste gebod. Het tweede is daaraan gelijk: heb uw naaste lief als uzelf. Deze twee geboden zijn de grondslag van alles wat er in de Wet en de Profeten staat.' (Mat. 22:37-40) Zo gaat Jezus ook om met de sabbat. Hij houdt de sabbat (Luk. 4:16). Maar hij keert zich tegen de rigide toepassing van het gebod door sommige tijdgenoten. We moeten nooit het doel van alle geboden, ook het sabbatsgebod vergeten: het liefhebben van God en mensen. Als mensen in nood zijn moeten ze worden geholpen, ook op sabbat (Mark. 2:27; Luk. 13:14; 14:1-6; etc.).

### **Vroege kerk**

Via het boek Handelingen en de brieven uit het Nieuwe Testament krijgen we een indruk hoe de vroege kerk omging met de sabbat. De eerste christenen, die allemaal joden waren, bleven zich houden aan de joodse wetten. Ze bezochten de tempel (Hand. 2:46), de jongetjes werden besneden (Hand. 10:45) en ze

de joodse wet discussie. Moeten de niet-joden zich ook aan deze wet (inclusief besnijdenis, sabbat en voedselwetten) houden? Nee, is het antwoord van de leiders van de vroege kerk (zie de 'notulen' van de 'vergadering' waar dit wordt besproken in Hand. 15).

De eerste christenen komen samen op de eerste dag van de week (Hand. 20:7; 1 Kor. 16:2), de zondag. Dat is de dag dat Jezus opstond uit de dood (Mark. 16:2; Luk. 24:1; Joh. 20:1). Ze breken het brood (vieren avondmaal). Dit zijn de eerste 'kerkdiensten'. Voor de eerste christenen, allemaal joden, bestaan deze bijeenkomsten waarschijnlijk eerst naast het bezoek aan de synagoge of tempel. Naarmate er meer christenen komen uit de niet-joden groeien jodendom en christendom meer uit elkaar en komt de viering op zondag in plaats van de viering van de sabbat.

Geldt het sabbatsgebod daarmee voor christenen voor de zondag? Sommige christenen zeggen van wel, anderen van niet. Belangrijker is om hier net als Jezus de bedoeling van het sabbatsgebod in het oog te houden: zetten wij tijden bewust apart als tijd voor God ('heiligen')? Zijn er momenten dat we bewust niet werken en onszelf herinneren dat we leven in vrijheid? Of dat nu de zondag is of een ander moment doet er dan niet zo veel toe.

<sup>3</sup> Van het houden van de sabbat wordt hier niet expliciet melding gemaakt. Maar dat ze dit deden is verondersteld: het houden van de sabbat is net als het houden aan de andere van de 10 geboden volstrekt inherent aan het naleven van de joodse wet.