

## Rustdag

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 6: over de zondag.

De wekelijkse rustdag is een geschenk van het jodendom aan de mensheid. In de oudheid moesten mensen zeven dagen op zeven werken, vooral slaven. De joodse Wet daarentegen bepaalde dat de zevende dag, de sabbat, een verplichte rustdag was. In de Bijbel wordt de sabbatsrust op twee manieren gemotiveerd. In het boek Deuteronomium (5,12-15) staat in hoofdstuk 5:

Ieder mens heeft recht op rust – ook de dieren, ook de slaven. ‘Vergeet niet dat jullie zelf slavenarbeid moesten verrichten in Egypte.’ Aan deze humanitaire verantwoording van de sabbatsrust voegt de Bijbel een tweede, een religieuze motivering toe. We luisteren naar het boek Exodus. Hoofdstuk 31, vanaf vers 16:

Generatie na generatie moeten de Israëlieten de sabbat in acht nemen en vieren. Voor Mij en hen is die dag een teken van een eeuwigdurend verbond, want in zes dagen heeft de Heer de hemel en de aarde gemaakt, en de zevende dag heeft Hij gerust om op adem te komen.

Wie de sabbat onderhoudt, doet als God, die op de zevende dag rustte van zijn scheppingswerk. Rusten op de zevende dag is niet alleen een teken van vrijheid, het is ook beeld van God zijn. Het is een religieuze daad, een teken van het verbond tussen God en de mens.

Voor christenen is de zondag de ‘dag van God’. Het is de eerste dag van de week, de dag na de sabbat, omdat de verrijzenis van Christus op die dag plaatsvond. Op die dag komen de christenen samen om het mysterie van de dood en de verrijzenis van Christus te vieren. Het is bij uitstek een dag van re-creatie, een dag waarop men dankbaar gedenkt dat God in Christus alles her-schapen heeft, alle dingen nieuw gemaakt heeft. Voor christenen is dit de wekelijkse rustdag, een dag om het werk te onderbreken en tijd te maken voor rust en inkeer. Zo verkondigt deze dag ook de eeuwige rust van de mens bij God.

De wekelijkse rustdag is een unieke kans tot onthaasting. Het werk is niet alles in het leven. Ieder mens heeft rust nodig. Artsen en wetenschappers wijzen erop dat het voor een evenwichtig leven belangrijk is dat je op zijn minst één hele dag per week niet werkt. Om gezond te blijven, moeten je lichaam en geest elke week een hele dag vrij zijn van de gewone alledaagse verantwoordelijkheden.

Maar de zondag is niet alleen een tijd voor de mens, het is ook een tijd voor God. Op zondag word je her-schapen, niet alleen door een grens te stellen aan het werk, maar ook door het samen vieren van de verrijzenis van Christus. Te midden van de drukte van het leven maak je tijd voor God en laat je je innerlijk door Hem vernieuwen. De dag van de verrijzenis is de ‘eerste dag’ van de nieuwe schepping, die zijn weldoende invloed uitspreidt over de hele week.

Ben ik tevreden over de manier waarop ik de zondag beleef? Als dat niet zo is, wat kan ik dan veranderen?

Welkom in deze podcastserie over onthaasting. Aflevering 6: over de zondag.

De wekelijkse rustdag is een geschenk van het jodendom aan de mensheid. In de oudheid moesten mensen zeven dagen op zeven werken, vooral slaven. De joodse Wet daarentegen bepaalde dat de zevende dag, de sabbat, een verplichte rustdag was. In de Bijbel wordt de sabbatsrust op twee manieren gemotiveerd. In het boek Deuteronomium (5,12-15) staat in hoofdstuk 5:

Ieder mens heeft recht op rust – ook de dieren, ook de slaven. ‘Vergeet niet dat jullie zelf slavenarbeid moesten verrichten in Egypte.’ Aan deze humanitaire verantwoording van de sabbatsrust voegt de Bijbel een tweede, een religieuze motivering toe. We luisteren naar het boek Exodus. Hoofdstuk 31, vanaf vers 16:

Generatie na generatie moeten de Israëlieten de sabbat in acht nemen en vieren. Voor Mij en hen is die dag een teken van een eeuwigdurend verbond, want in zes dagen heeft de Heer de hemel en de aarde gemaakt, en de zevende dag heeft Hij gerust om op adem te komen.

Wie de sabbat onderhoudt, doet als God, die op de zevende dag rustte van zijn scheppingswerk. Rusten op de zevende dag is niet alleen een teken van vrijheid, het is ook beeld van God zijn. Het is een religieuze daad, een teken van het verbond tussen God en de mens.

Voor christenen is de zondag de ‘dag van God’. Het is de eerste dag van de week, de dag na de sabbat, omdat de verrijzenis van Christus op die dag plaatsvond. Op die dag komen de christenen samen om het mysterie van de dood en de verrijzenis van Christus te vieren. Het is bij uitstek een dag van re-creatie, een dag waarop men dankbaar gedenkt dat God in Christus alles her-schapen heeft, alle dingen nieuw gemaakt heeft. Voor christenen is dit de wekelijkse rustdag, een dag om het werk te onderbreken en tijd te maken voor rust en inkeer. Zo verkondigt deze dag ook de eeuwige rust van de mens bij God.

De wekelijkse rustdag is een unieke kans tot onthaasting. Het werk is niet alles in het leven. Ieder mens heeft rust nodig. Artsen en wetenschappers wijzen erop dat het voor een evenwichtig leven belangrijk is dat je op zijn minst één hele dag per week niet werkt. Om gezond te blijven, moeten je lichaam en geest elke week een hele dag vrij zijn van de gewone alledaagse verantwoordelijkheden.

Maar de zondag is niet alleen een tijd voor de mens, het is ook een tijd voor God. Op zondag word je her-schapen, niet alleen door een grens te stellen aan het werk, maar ook door het samen vieren van de verrijzenis van Christus. Te midden van de drukte van het leven maak je tijd voor God en laat je je innerlijk door Hem vernieuwen. De dag van de verrijzenis is de ‘eerste dag’ van de nieuwe schepping, die zijn weldoende invloed uitspreidt over de hele week.

Ben ik tevreden over de manier waarop ik de zondag beleef? Als dat niet zo is, wat kan ik dan veranderen?