Kom innerlijk tot rust bij Jezus - opdrachtenblad

Augustinus geeft aan: **‘Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt bij God.’**  
1a. Heb je nog innerlijke onrust in je leven? Waardoor komt het?  
1b. Kom je ook wel eens tot rust? Hoe dan wel?

**Herstel voor de ziel kan nodig zijn**

Als je door genade gelovig tot Jezus bent gekomen, is het geestelijk met God in orde.  
Je zonden zijn dan vergeven en je hart is gereinigd. Op het psychische gebied van de ziel kan er echter nog heling en herstel nodig zijn.  
**De Bijbel leert ons dat we een eenheid van geest, ziel en lichaam zijn.**Wanneer er op één van deze gebieden blokkades of innerlijke conflicten zijn, verstoren ze ons welzijn. Dit komt tot uiting in je gevoelens, je relaties, je geloofsleven en je lichaam, of in het ontbreken van persoonlijke ontwikkeling.

Paulus wenst de gelovigen toe in 1 Thess. 5:23: *‘En moge de God van de vrede Zelf u   
geheel en al heiligen en mogen uw geest, ziel en lichaam in hun geheel onberispelijk bewaard worden tot de komst van onze Heere Jezus Christus.’* Laat je daarom ook maar leiden in je ziel door het Woord en de Geest van God.

2. Welke volgende oorzaken van innerlijke onrust herken je in je leven?

Vertel het om de beurt en praat er samen over.

**Oorzaken van innerlijke onrust kunnen zijn:**  
A - Dat je jezelf nog blijft verschuilen achter je eigen pantser,

in een overlevingsmodus.   
B - Dat je nog last hebt van oude ‘kind gevoelens’   
 van een onverwerkt pijnlijk verleden.  
C - Dat je wordt voortgedreven door angst en boosheid.  
D - Dat je last hebt ‘interne aanjagers’:

‘van het moeten presteren en voldoen aan eisen van God en mensen.’  
E - Dat je ontevreden en in twijfel bent over jezelf.  
F - Dat je de liefde van God tot jou niet beseft.  
G - Dat je zelf de controle wilt bewaren

en niet tot overgave aan de wil van God kunt komen.

**Pas op voor innerlijke verdeeldheid en twijfel**

Door innerlijke verdeeldheid houd je geen stand (zie Luk. 11:17). Je blijft onrustig als je innerlijk in strijd en twijfel bent over wie je bent en wat je allemaal moet doen.   
**Volg Jezus en leer ‘te kiezen’ in plaats van altijd maar ‘te moeten’.**

3a. Waarin ben je nog innerlijke verdeeld en onstandvastig?

3b. Lees en betrek hierbij **Jakobus 1:5-8.** Wat denk je van deze teksten?

Jak. 1:8 leert ons: *‘Immers, wie twijfelt, lijkt op een golf van de zee, die door de*

*wind voortgestuwd en op- en neergeworpen wordt. Want zo iemand moet niet*

*denken dat hij iets ontvangen zal van de Heere. Hij is een dubbelhartig man,*

*onstandvastig in al zijn wegen.’*

De dubbelhartige man in Jakobus 1:8 is letterlijk: ‘twee-zielig’, innerlijk verdeeld, gespleten van ziel. Hij is onstandvastig in al zijn wegen.

David bidt in Ps. 51:12: *‘Schep mij een rein hart, o God, en vernieuw in mijn binnenste een standvastige geest.’* (In het Engels: ‘Thy free spirit’.) Dat is een oprechte geest van vrijheid, trouw, vertrouwen, zonder angst of twijfel.

4. Hoe word je standvastiger in het geloof?

Jezus nodigt en leert ons in Matth. 11:28-30: *‘Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, 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 vind en voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.’*- Je komt tot rust bij Jezus door in Hem te geloven.  
- Je blijft in Zijn rust door Hem zachtmoedigheid en nederigheid te volgen.

5. Hoe ben je tot rust gekomen bij Jezus?

6. Welke van de volgende zaken belasten je nog en wil je loslaten?

**Je draagt nog het belastende juk van jezelf:**   
- Als je nog niet beleden zonden en zondige gewoonten in je leven hebt.   
- Als je nog verstoorde relaties met mensen hebt.  
- Als je jezelf nog laat inpakken door verleidingen, hebzucht en verslavingen.  
- Als je ontevreden en ongehoorzaam bent aan Gods wil en leiding.  
- Als je teleurstellingen, mislukkingen en negatieve herinneringen niet kunt loslaten.  
- Als er nog angst, zelfbeklag en jaloersheid in je zijn.  
- Als je boosheid of bitterheid in je hart hebt, terwijl je iemand niet kunt vergeven.  
**Al deze zaken houden je onrustig en verhinderen je**

**om Jezus blijmoedig te volgen.**

**Spreek je ziel aan!**

7a. Lees de volgende teksten. Hoe herstelt God onze ziel?

In Psalm 23:1-3 zien we hoe de HEERE als Herder de ziel van David verkwikt bij rustige wateren. Er staat: ‘Hij herstelt mijn ziel’. Hij geeft genezing en levenskracht.

David verklaart in Ps. 62:2-3: ‘Zeker, mijn ziel is stil voor God; van Hem is mijn heil. Hij alleen is mijn rots en mijn heil, mijn veilige vesting; ik zal niet al te zeer wankelen.’

In Ps. 42:12 en 43:3 spreekt de dichter zijn ziel aan: *‘Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en wat bent u onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem weer loven; Hij is mijn Verlosser en mijn God*.´

Hij geeft aan in Ps. 131:2: ‘Voorwaar, ik heb mijn ziel tot rust en tot stilte gebracht.’

7b. Hoe kun je jouw ziel aanspreken tot rust laten komen?

7c. Kun je vertellen hoe je ziel wel eens is verkwikt en hersteld?

**Afsluitend gebed voor en met elkaar**