



# De sabbats*oefening*



Gids voor de WEG

# WELKOM<sup>1</sup>

Welkom bij de sabbatsoefening. Fijn dat je meedoet aan deze reis naar wat Jezus "rust voor je ziel" noemde. In de drukte van vandaag is het belangrijk om terug te gaan naar wat God bedoelde met de sabbat: elke week een hele dag om stil te staan, te rusten, te genieten en te aanbidden. We willen niet per se de oude zevende dag uit het Oude Testament herstellen, maar wel het principe van de sabbat begrijpen en toepassen.

De sabbat is radicaal en tegen de stroom in. Deze oefening zal daarom uitdagend zijn, ingaan tegen je gewoontes en moeilijk onder de knie te krijgen. Maar tegelijk zal deze oefening rustgevend en bevredigend zijn, het kan een keerpunt zijn in je geestelijke reis. Na verloop van tijd zal het je helpen om je geestelijk en lichamelijk comfortabeler te voelen.

Ben je er klaar voor?

We vieren de sabbat niet omdat het goed voor ons is (ook al is dat wel zo), maar omdat we leerlingen zijn van Jezus, onze Meester en Heer. Jezus volgen betekent zijn levensstijl overnemen en ons dagelijks leven inrichten rond zijn aanwezigheid en vrede, ook wel "de Weg" genoemd door de kerkvaders. Jezus zelf praktiseerde de sabbat. Veel van zijn verhalen in de Evangelieën spelen zich af op de sabbat, vooral verhalen over genezing en bevrijding.

Waarschijnlijk omdat de sabbat een dag is voor genezing en vrijheid. Zoals God het heeft bedoeld is de sabbat bij uitstek een dag waarop we het toekomstige koninkrijk gestalte kunnen geven. Je zult merken dat daardoor ruimte en tijd ontstaat om tot rust te komen, uit te rusten, te genieten en tot God te komen.

Dus, als je je aan deze sabbatoefening overgeeft, onthoud dan dat het een poging is om je dieper aan Jezus zelf te geven en Hem te laten doen wat geen enkele oefening, onderwijs, boek, podcast of techniek kan doen: rust geven aan onze ziel. God weet dat we dat nodig hebben en gaf ons daarom de sabbat.

## Inhoud

TIPS.....	3
STOPPEN .....	5
RUST.....	9
VREUGDE.....	14
AANBIDDING.....	18
VOLHOUDEN .....	22

---

<sup>1</sup> Dit boekje is gebaseerd op de Sabbath Guide van Practicing the Way: <https://www.practicingtheway.org/sabbath>

## TIPS

Het is belangrijk om te onthouden dat alle oefeningen een middel zijn om een doel te bereiken.

Het doel van de sabbatoefening is niet simpelweg kunnen zeggen: "Ik houd de sabbat." Het doel is om Jezus' voorbeeld te volgen en daardoor innerlijke rust te ervaren en je comfortabel voelen in je eigen lichaam, ontspannen, vriendelijk en aanwezig. Je zult je bewust worden van wat God elke dag weer om je heen doet, oprecht dankbaar, emotioneel gezond en blij met de goedheid van je leven met God. Een persoon die als een rots in een zee van chaos staat, onbewogen door de drukte, overconsumptie en overactiviteit van onze snelle en vluchtige cultuur.

Omdat het makkelijk is het uiteindelijke doel van een oefening uit het oog te verliezen, volgen hier een paar tips die je tijdens je sabbat in gedachten kunt houden.

### 1. **Begin klein**

Begin waar je nu bent, niet waar je "zou moeten" zijn. Als een volledige 24 uur te veel is, begin dan met een halve dag; als dat te veel is, begin dan met een paar uur.

### 2. **Denk aan aftrekken, niet aan optellen**

Voeg alsjeblieft de sabbat niet toe aan je toch al drukke leven. Denk na: wat kan ik opgeven? Een sportteam in het weekend? Een huishoudelijk project? Weekend-e-mails? Bij vorming gaat het om minder, niet om meer. Toets alles en behoud (alleen) het goede bij de invulling van jouw sabbat.

### 3. **Je haalt eruit wat je erin stopt**

Hoe meer je jezelf geeft aan deze oefening, hoe meer het je leven zal veranderen. Hoe minder betrokken je bent, hoe meer omwegen je neemt, hoe minder effect het zal hebben op jouw verandering.

### 4. **Denk aan de J-curve**

Deskundigen op het gebied van leren zullen je vertellen dat wanneer je een nieuwe vaardigheid leert, de leercurve vaak een J-vorm heeft; je wordt eerst slechter voordat je beter wordt. En dat effect is vaak sterker als je een lang bestaand patroon gaat veranderen. Als je momenteel geniet van je zondagsroutine of vrije dag, wees dan niet verbaasd als de eerste paar sabbatten ongemakkelijk en moeilijk zijn. Blijf gewoon doorgaan met de oefening; je komt er overheen.

### 5. **Er is geen vorming zonder herhaling**

Geestelijke vorming is een langzaam, diepgaand proces dat jaren duurt. Het doel van deze vier weken durende oefening is om je op weg te helpen op de reis van je leven. Aan het einde van deze oefening heb je een kaart voor de komende reis en hopelijk enkele mogelijke reisgenoten om verder te gaan op de Weg. Maar wat je vervolgens doet, is aan jou. Blijf je oefenen om te behouden wat je hebt geleerd en stap voor stap steeds ietsje verder te komen?

## **Een opmerking over de Extra-oefening**

We begrijpen dat we ons in verschillende fasen van discipelschap en ons leven bevinden. Daarom hebben we aan elke van de vier weken een extra oefening

toegevoegd, bedoeld voor degenen die zowel het verlangen als de mogelijkheid hebben om de sabbatservaring nog verder te verdiepen. Heb je die ruimte niet? Dat is helemaal niet erg. Begin waar je bent en ga verder waar je gekomen bent! Daarnaast hebben we wekelijkse leesroosters om je ook op die manier te helpen. Geniet ervan!

### **Een opmerking over de aanbevolen lectuur**

Het lezen van een boek naast de oefening kan je begrip en plezier in de sabbat vergroten. En op de sabbat hebben we eigenlijk tijd om te lezen! Misschien houd je van lezen, misschien ook niet. Om die reden wordt het aanbevolen, maar niet vereist.

### **Aanbevolen lectuur:**

1. *Sabbath* door Dan Allender
2. *De sabbat* door Abraham Joshua Heschel
3. *Zondag, Heerlijke dag* door E.A. de Boer
4. *Keeping the Sabbath Wholly* door Marva J. Dawn
5. *Subversive Sabbath* door A.J. Swoboda
6. *De radicale uitbanning van haast* door John Mark Comer

Practicing the Way gebruikt Sabbath van Dan Allender als aanbevolen boek, maar dat is in het Engels. Kies vooral zelf een boek dat je aanspreekt en gebruik dat om je te verdiepen in de sabbat.

---

*Moge de God van de rust u vervullen met zijn  
vrede en aanwezigheid terwijl u in Hem rust.*

---

# STOPPEN

## WEEK 01

### Overzicht

In week 1 gaan we dieper in op het eerste aspect van de sabbat: het Hebreeuwse werkwoord 'shabat' dat 'stoppen' betekent. Sabbat betekent dus in de kern stoppen, ophouden, klaar zijn. Neem bijvoorbeeld een populair tijdschrift en let op de advertenties - een stel in bed dat de krant leest, een vrouw met haar hond op de bank, vrienden die picknicken op het strand - dit zijn allemaal afbeeldingen van stoppen. Marketingafdelingen weten dat mensen verlangen naar een leven met de sabbat, een 'sabbatsspiritualiteit' met momenten van vrede, rust en kalmte. Ironisch genoeg hoef je niets te kopen voor de sabbat, je hoeft alleen maar te stoppen.

In het scheppingsverhaal rustte God zelf op de zevende dag, waarmee een ritme in de schepping werd ingebouwd. Zes dagen lang werken we met de aarde, maar op de zevende dag stoppen we. We ademen. We komen tot rust. Als we in harmonie leven met dit oude ritme, zoals Jezus deed, ontdekken we wat hij 'rust voor onze ziel' noemde. Maar als we dit oeroude, lichamelijke ritme weerstaan, ergeren, of proberen het te slim af te zijn, dan zal onze ziel in stukken worden gebroken. Uitputting, verwarring, vervreemding van God en anderen, schade aan de aarde en de armen, en zelfs geestelijke dood zijn allemaal de giftige gevolgen van een leven zonder sabbat.

In week 1 experimenteren we met de sabbat als een dag om te stoppen.

### Oefening WEEK 1: STOPPEN

#### 1. Kies een tijd voor de sabbat en probeer dat uit

Er zijn een aantal basisopties:

- De christelijke sabbat op zondag
- De traditionele sabbat van vrijdagavond tot zaterdagavond
- Een combinatie: bijvoorbeeld vanaf het avondeten op zaterdag tot zondag op dezelfde tijd
- De doordeweekse sabbat voor mensen die in het weekend moeten werken.

Als een hele dag te veel is, begin dan klein. Reserveer bijvoorbeeld drie tot vier uur na de kerk op zondag of op een weekendavond. Zet je telefoon uit en stop gewoon.

Probeer elke week op dezelfde dag in het ritme te komen. Je lichaam zal na verloop van tijd anticiperen op de sabbat en de dagen ervoor en erna energie en vreugde halen uit deze rust.

#### 2. Kies een begin- en eindritueel

Overweeg traditionele rituelen zoals de Kiddush; kaarsen aansteken, bidden en het eten van een sabbatmaaltijd met je gezin of gemeenschap. En je eindigt met bidden en het delen van het hoogtepunt van je sabbat. Je kunt ook de zondagse eredienst in de kerk het begin laten zijn, of je kunt creatief aan de slag gaan: begin met een picknick, een kampvuur of een warm bad. Wees creatief.

Voor degenen die goed Engelse preken kunnen luisteren raden we de podcasts van John Mark Comer aan. Je kunt die vinden bij The Rule of Life podcasts van Practicing the Way op je podcastapp.

### **3. Kies één tot drie sabbatactiviteiten**

Wanneer je de bredere sabbatliteratuur leest, waarvan sommige zo oud zijn als het Nieuwe Testament zelf, ontdek je dat er twaalf algemene activiteiten zijn die een traditionele Joodse sabbat vullen.

1. De kaarsen aansteken
2. De kinderen zegenen
3. Het eten van een sabbatmaaltijd
4. Dankbaarheid uiten
5. Zingen
6. Aanbidden met je kerk
7. Lopen
8. Een dutje doen
9. De liefde bedrijven met je partner
10. Lezen, vooral de Schrift of een boek over het geloof
11. Tijd alleen doorbrengen met God
12. Tijd doorbrengen met familie en vrienden in gesprek en viering

Dit is geen 'to-do-lijst', maar meer een twaalftal goede praktijken waar je in de loop van de tijd naar toe kunt groeien.

Kies voor week 1 één tot drie activiteiten die bij je passen en aantrekkelijk klinken voor je persoonlijkheid en levensfase. Kijk wat er gebeurt.

### **Oefenruimte**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Extra oefening

**Lezen** Lees een stuk in het boek dat je uitgekozen hebt. Bijvoorbeeld de inleiding en hoofdstuk 1 van "Sabbath" door Dan Allender (pp. 1-32).

**Podcast** Luister naar *De sabbat en de rust waar we naar snakken* van Dit is de Bijbel Of (in het Engels) aflevering 1 van de Sabbath-serie van de Rule of Life-podcast van Practicing the Way.

## Oefening

Slaap een volledige week lang elke nacht acht tot negen uur. Onderzoek toont aan dat voldoende slaap essentieel is voor gezondheid en welzijn. Veel gezondheidsproblemen zijn gekoppeld aan onvoldoende slaap. Probeer goede slaapgewoonten te ontwikkelen, zoals een vast slaapschema, regelmatige lichaamsbeweging, vermijden van cafeïne en nicotine voor het slapengaan en het creëren van een comfortabele slaapomgeving.

### Tips voor betere nachtrust:

1. Houd een vast slaapschema aan.
2. Beweeg regelmatig, maar niet te laat op de dag.
3. Vermijd cafeïne en nicotine.
4. Drink geen alcohol voor het slapengaan.
5. Eet geen grote maaltijden laat op de avond.
6. Vermijd medicijnen die de slaap verstoren.
7. Doe geen dutjes na 15.00 uur.
8. Ontspan voor het slapengaan.
9. Neem een warm bad of douche.
10. Zorg voor een goede slaapomgeving.
11. Zorg voor de juiste blootstelling aan zonlicht.
12. Lig niet wakker in bed.
13. Raadpleeg een arts bij aanhoudende slaapproblemen.

## Over reflecteren

Reflectie is een sleutelcomponent in onze geestelijke vorming. Millennia geleden bad koning David in Psalm 139:

*Doorgrond mij, God, en ken mijn hart,  
peil mij, weet wat mij kwelt,  
zie of ik geen verkeerde weg ga,  
en leid mij op de weg die eeuwig is.*

Reflecteer op je ervaringen met de sabbat, want "We veranderen als we reflecteren op onze ervaring."

Neem de tijd om te overdenken hoe stoppen tijdens de sabbat je heeft beïnvloed en wat je hebt geleerd.

## **Reflectie op de sabbatsoefening van WEEK 1: STOPPEN**

Neem tussen deze sabbat en de volgende kring tien minuten de tijd om je antwoorden op de volgende drie vragen op te schrijven.

### **1. Waar voelde ik weerstand?**

- Waar merkte ik weerstand op tijdens het stoppen voor de sabbat? Dit kan betrekking hebben op specifieke activiteiten, gedachten of emoties die weerstand oproepen.

### **2. Waar voelde ik vreugde?**

- Welke momenten brachten vreugde tijdens de sabbat? Denk aan situaties, activiteiten of interacties die een gevoel van vreugde en vervulling oproepen.

### **3. Waar heb ik Gods nabijheid het meest ervaren?**

- Op welke momenten voelde ik de nabijheid van God tijdens de sabbat? Reflecteer op geestelijke ervaringen, momenten van stilte, gebed, of andere manieren waarop je Gods aanwezigheid hebt gevoeld.

*Opmerking: Wees zo specifiek mogelijk terwijl je schrijft. Opsommingen zijn prima, maar als je het in verhalende vorm opschrijft, verwerken je hersenen je inzichten beter en kun je die langer onthouden.*



# RUST

## WEEK 02

### Overzicht

In week 2 verkennen we het tweede deel van de sabbat: rusten. Het idee van rust klinkt prachtig, maar in werkelijkheid is rust een radicale daad van verzet tegen de machten en overheden van een wereld die in oorlog is met God en zijn koninkrijk van vrede. Het beoefenen van de sabbat betekent een lijn in het zand trekken tegen alle krachten om jou heen (en binnen in jezelf) die inbreuk zouden maken op jouw leertijd bij Jezus en jouw vorming naar zijn beeld. Het betekent: "Tot hier zul je komen, maar niet verder." Het is het trotseren van enkele van de machtigste krachten die de mensheid kent door daar niet aan mee te werken, uit liefde voor de gemeenschap, voor de armen, voor de aarde en uiteindelijk voor God zelf.

### Oefening WEEK 2: RUST

Alle vier weken van de sabbatoefening bouwen op elkaar voort. Vorige week stelde je een tijd vast voor je sabbat, je koos een begin- en eindritueel en je gaf jezelf over aan een paar sabbatactiviteiten. Deze week hebben we drie nieuwe oefeningen die je kunt toevoegen.

#### 1. Bereid je voor op de dag

In het Nieuwe Testament wordt de dag vóór de sabbat 'de voorbereidingsdag' genoemd. En je hebt echt een paar uur, zo niet een dag, nodig om je voor te bereiden. De sabbat zal niet zomaar plaatsvinden; hij gaat tegen de stroom in. Als je in de valkuil stapt om gewoon door te hobbelen tot het moment dat je de sabbat wilt beginnen, zal het heel moeilijk zijn om dan opeens de knop om te zetten. Niet alleen mentaal, maar ook praktisch heb je voorbereiding nodig om een dag de knop om te zetten en dat zo te houden. De kans is groot dat je toch weer in de greep komt van alle afleidingen van je dagelijkse leven als je niet goed bent voorbereid.

Vergelijk het met een grote steen die je weg moet rollen om er langs te kunnen. Je weet dat het geen zin heeft om er in één keer tegenaan te beuken. Je klapt er hard tegenop en weer terug. De steen geeft geen krimp en je bereikt niks. Maar als je langzaam steeds meer kracht zet of vooraf een hulpmiddel hebt meegenomen, krijg je de steen aan het rollen en aan de kant. Zo werkt het ook richting de sabbat: de grote steen met alle afleiding in je dagelijkse leven moet daarvoor aan de kant en dat gebeurt niet zomaar even.

De eerste oefening van deze week is om wat tijd opzij te zetten, de avond ervoor of de middag voorafgaand aan de sabbat, en je voor te bereiden. Zodat je op de sabbat zelf echt kunt rusten.

Aanbevelingen:

- Ga boodschappen doen en vul de voorraadkast en koelkast aan.
- Bereid de maaltijden voor.
- Maak je huis of appartement schoon of netjes. Zorg dat de was bij is.

- Doe boodschappen of betaal rekeningen die moeten worden betaald voordat je kunt uitrusten.
- Beantwoord al je appjes en e-mails om je apparaten uit te kunnen schakelen.
- Maak plannen om je familie of gemeente op de sabbat te ontmoeten.
- Plan een aantal leuke activiteiten om te spelen en te genieten.

Je kunt een beetje of veel doen; het is allemaal aan jou.

## 2. Bereid je voor op weerstand van buitenaf

Kies één tot drie culturele krachten waar je op de sabbat nee tegen kunt zeggen:

- |                            |   |                                   |   |
|----------------------------|---|-----------------------------------|---|
| 1. Telefoon                | — | 2. Sport                          | — |
| 3. Sociale media           | — | 4. Weekendwerk                    | — |
| 5. Het internet            | — | 6. Huiswerk voor school of studie | — |
| 7. Televisie en amusement  | — | 8. Klusjes                        | — |
| 9. Winkelen                | — | 10. Boodschappen                  | — |
| 11. Sociale verplichtingen | — |                                   |   |

Het is jouw keuze; identificeer een paar culturele krachten die anti-rust zijn en zich verzetten.

## 3. Bereid je voor op innerlijke weerstand

Een eenvoudige dagboekoefening voor de komende sabbat. Zoek een rustige, afleidingsvrije plek en tijd om te ademen en tot rust te komen in God. Volg dan deze aanwijzingen voor het bidden:

1. Nodig de Heilige Geest uit om te komen en je geest te verlichten.
2. Stel vervolgens deze twee eenvoudige vragen:

- Wat voel ik vandaag?

Kies uit deze lijst met gevoelswoorden:

Blij	Verdrietig	Boos	Bang	Verward
Bewonderd	Vervreemd	Misbruikt	Doodsbang	Ambivalent
Levend(ig)	Beschaamd	Verontwaardigd	Gealarmeerd	Onbeholpen
Gewaardeerd	Belast	Geïrriteerd	Bezorgd	Verbijsterd
Zeker	Veroordeeld	Gekweld	Angstig	Ontdaan
Vrolijk	Verpletterd	Geërgerd	Geschrokken	In de war
Zelfverzekerd	Verslagen	Verraden	Onder de indruk	Beklemd
Tevreden	Neerslachtig	Bedrogen	Ontsteld	Stuurloos
Verrukt	Gedemoraliseerd	Gedwongen	Defensief	Ontregeld
Vastberaden	Depressief	Gecontroleerd	Wanhopig	Afgeleid
Extatisch	Verlaten	Misleid	Twijfelend	Vertwijfeld
Opgetogen	Geminacht	Ontzet	Panisch	Chaotisch
Aangemoedigd	Gedesillusioneerend	Ontevreden	Geschokt	Overstuur
Energiek	Teleurgesteld	Gedomineerd	Benauwd	Aarzelend
Enthousiast	Verworpen	Geërgerd	Behoedzaam	Klemgezet
Opgewonden	Gesloopt	Woedend	Overstuur	Onbegrepen
Voldaan/Uitbundig	Somber	Uitgebuit	Ongeduldig	Verbaasd
Gevleid	Ontmoedigd	Gefrustreerd	Onzeker	Perplex
Gelukkig	Hopeloos	Kokend	Geïntimideerd	Stilgezet
Vervuld	Ontredderd	Walgend	Zenuwachtig	Verrast

- o Welke gehechtheid zit er onder dat gevoel?

Een gehechtheid is een emotionele toestand waarin we ons vastklampen aan iets waarvan we denken dat we het nodig hebben om gelukkig en veilig te zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je je zorgen maakt over een relationeel conflict met je familie, omdat je gehecht bent aan hun goedkeuring of mening. Of misschien voel je je boos op je collega omdat je gehecht bent aan bepaalde resultaten in je carrière.

3. Voel dat gevoel.

Zelfs als het onaangenaam is, zoals verdriet, verveling, woede of pijn. Wees er stil bij aanwezig. Adem het gevoel in en vervolgens uit. Ren er niet voor weg. Laat het naar je toe komen en als een golf over je heen rollen.

4. Bied je gevoel in gebed aan bij God en geef het aan Hem terug.

Je kunt woorden gebruiken of niet, maar geef dat gevoel gewoon terug aan God, zodat Hij ermee kan doen wat Hij wil.

5. Wees stil voor God om te luisteren wanneer Hij tot je spreekt. Misschien komt een woord, een zin, beeld of regel uit de Bijbel in je op als Gods woord voor jou. Schrijf het op en ga verder met je dag.

## Oefenruimte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Extra oefening

**Lezen** Lees een stuk in het boek dat je uitgekozen hebt. Bijvoorbeeld deel 1 van *Sabbath* door Dan Allender (pp. 35-97).

**Podcast** Luister naar *Drie redenen om de sabbat te vieren* van Zij lacht elke dag Of (in het Engels) naar aflevering 2 van de Sabbath-serie van de Rule of Life-podcast van Practicing the Way.

## Oefening: Een digitale sabbat

Schakel al je beeld- geluid- en (sociale) media-apparaten uit, inclusief je telefoon, gedurende vierentwintig uur, of in ieder geval voor een groot deel van je sabbat (zoals vanaf de sabbatmaaltijd tot de middag van de volgende dag). We raden je aan je telefoon en apparaten letterlijk uit het zicht weg te leggen, om de verleiding om de telefoon weer in te schakelen te minimaliseren. Deze oefening zal in het begin moeilijk zijn, omdat je lichaam neurobiologische ontwenning doormaakt. Het kan zijn dat je de hele dag door 'fantoomtelefoontrillingen' in je zak voelt. Maar als je volhoudt, verdwijnen deze licht pijnlijke symptomen uiteindelijk en worden ze vervangen door een ongelooflijk bevrijdend gevoel van vrede en aanwezigheid bij God en de sabbatdag.

## Oefenruimte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Sabbat reflectie WEEK 02: RUST**

Neem tussen deze sabbat en de volgende kring tien minuten de tijd om je antwoorden op de volgende drie vragen op te schrijven.

### **1. Waar voelde ik weerstand?**

- Waar merkte ik weerstand op tijdens de sabbat? Dit kan betrekking hebben op specifieke activiteiten, gedachten of emoties die weerstand oproepen.

### **2. Waar voelde ik vreugde?**

- Welke momenten brachten vreugde tijdens de sabbat? Denk aan situaties, activiteiten of interacties die een gevoel van vreugde en vervulling oproepen.

### **3. Waar heb ik Gods nabijheid het meest ervaren?**

- Op welke momenten voelde ik de nabijheid van God tijdens de sabbat? Reflecteer op geestelijke ervaringen, momenten van stilte, gebed, of andere manieren waarop je Gods aanwezigheid hebt gevoeld.

*Opmerking: Wees zo specifiek mogelijk terwijl je schrijft. Opsommingen zijn prima, maar als je het in verhalende vorm opschrijft, verwerken je hersenen je inzichten beter en kun je die langer onthouden.*

# VREUGDE

## WEEK 03

### Overzicht

Tim Keller heeft gezegd: 'Omdat de wereld vol lelijke dingen is, hebben we de sabbat nodig om onze ziel met schoonheid te voeden.'

Jezus zelf zei rondit: 'Jullie zullen het zwaar te verduren krijgen in de wereld'. Maar hij zei ook dat zijn verlangen voor zijn discipelen was 'dat mijn vreugde in jullie mag zijn en dat jullie vreugde volledig mag zijn.' (Johannes 16:33). Verdriet is onvermijdelijk in dit leven, maar vreugde niet. Voor de mooie dingen in het leven, moet je moeite doen om het voor elkaar te krijgen, te herkennen en er ruimte aan te geven om te genieten van de vreugde die het geeft. In de Weg van Jezus is vreugde een geschenk, maar het is een geschenk dat elke dag opnieuw gekozen en gecultiveerd moet worden, als een daad van discipelschap voor onze vreugdevolle God. Vroegere generaties beschouwden de sabbat vaak als een sombere, serieuze dag vol religieuze plichten en wettische regels. Tegenwoordig beschouwen veel mensen het als een dag om te relaxen, te ontspannen of te slapen. Beide generaties missen de essentiële waarheid: de sabbat is door God ontworpen als een dag waarop je jezelf volledig kunt geven aan vreugde in Gods wereld, in jouw leven daarin, en uiteindelijk in God zelf.

In week 3 experimenteren we met het sabbatfeest en hoe we een hele dag in vreugde kunnen doorbrengen.

### Oefening WEEK 3: VREUGDE

Deze week hebben we twee hele simpele en hele leuke oefeningen voor je.

#### 1. Plan een sabbatfeest!

Doe dit idealiter samen met de mensen om je heen, zoals je gezin of je kring. Of het nu gaat om 20 personen voor een uitgebreide maaltijd of om slechts één of twee goede vrienden die uit eten gaan, plan samen een maaltijd. Kook of bestel je favoriete gerechten. Zorg ervoor dat er een dessert is. Als je wijn drinkt, bewaar dan de beste fles voor deze maaltijd. Of haal het vruchtensap waar je gek op bent.

Vergeet niet dat dit een mooie kans is om gastvrijheid te beoefenen. Als je een huis of appartement hebt, ontvang dan mensen. Als je kunt koken, gebruik dan je vaardigheden. Als je mensen kent die weinig of geen sociale contacten of familie hebben, nodig ze dan uit. Reik over de grenzen heen die onze samenleving verdelen—sociaaleconomisch, etnische afkomst, politiek, enz. De droom van Jezus is dat onze eettafels er net zo divers en mooi uitzien als het koninkrijk van God, waar elke stam, taal en natie vertegenwoordigd is.

Je kunt dit doen om de sabbat te beginnen wanneer je 's avonds begint, of om de sabbat te beëindigen, of net na de kerk op zondag. We grijpen terug op de eerste week en raden je aan een basissabbatritueel te volgen:

1. Steek twee kaarsen aan.
2. Lees een psalm of liturgie

3. Zegen de kinderen als ze er zijn; zegen elkaar.
4. Bid.
5. Vier feest.
6. Deel hoogtepunten van de week.
7. Deel waar je dankbaar voor bent, of probeer de dankbaarheidsoefening Dayenu: "Het zou genoeg zijn geweest dat..., maar ..." (Bijvoorbeeld "Het zou genoeg zijn geweest dat ik dit jaar geslaagd was, maar ik ben zelfs cum laude geslaagd!")
8. En dan gewoon samen het leven vieren.

## 2. Plezier stapelen

Maak een lijst met activiteiten die je plezier en vreugde bezorgen, en plan er één tot drie te doen tijdens de sabbat. Hier zijn een paar ideeën:

1. Maak pannenkoeken.
2. Open een goede fles wijn.
3. Vier feest.
4. Speel muziek.
5. Drink koffie met je beste vriend.
6. Ongestoord intiem moment met je partner.
7. Maak een wandeling.
8. Doe een dutje (maar dan wel voor 15:00 uur).
9. Eet heerlijk eten.
10. Doe je nagels of favoriete zelfzorgactiviteit.
11. Ga vissen, voetballen met vrienden, surfen, fietsen of zwemmen.
12. Ga de natuur in.
13. Zie de zon opkomen of ondergaan.
14. Maak een vuur.
15. Lees een roman of poëzie.
16. Zing.
17. Ga iets moois bekijken.
18. Ga picknicken in een park.
19. Speel een bordspel.
20. Bel een vriend of familielid die ver weg woont.

Wees zo creatief en attent als je kunt.

## Oefenruimte

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## **Sabbat reflectie WEEK 03: VREUGDE**

Neem tussen deze sabbat en de volgende kring tien minuten de tijd om je antwoorden op de volgende drie vragen op te schrijven.

### **1. Waar voelde ik weerstand?**

- Waar merkte ik weerstand op tijdens de sabbat? Dit kan betrekking hebben op specifieke activiteiten, gedachten of emoties die weerstand oproepen.

### **2. Waar voelde ik vreugde?**

- Welke momenten brachten vreugde tijdens de sabbat? Denk aan situaties, activiteiten of interacties die een gevoel van vreugde en vervulling oproepen.

### **3. Waar heb ik Gods nabijheid het meest ervaren?**

- Op welke momenten voelde ik de nabijheid van God tijdens de sabbat? Reflecteer op geestelijke ervaringen, momenten van stilte, gebed, of andere manieren waarop je Gods aanwezigheid hebt gevoeld.

*Opmerking: Wees zo specifiek mogelijk terwijl je schrijft. Opsommingen zijn prima, maar als je het in verhalende vorm opschrijft, verwerken je hersenen je inzichten beter en kun je die langer onthouden.*

# AANBIDDING

## WEEK 04

### Overzicht

Voor veel westerse christenen is de zondag geworden wat ook wel een 'bastaardsabbat' wordt genoemd – het onwettige nageslacht van de sabbat en een seculiere vrije dag. Ongeacht of je de sabbat nu op zondag, zaterdag of een andere dag van de week beoefent: het is essentieel om te onthouden dat God ons gebiedt om 'de sabbat te gedenken door hem heilig te houden'. Het 'heilig' houden betekent het toewijden, apart zetten en aan God opdragen voor zijn speciale doeleinden. De sabbat is niet alléén een dag om uit te slapen, te ontspannen en te doen wat je vreugde brengt (hoewel dat ook zo is, maar het is meer): het is tegelijk een dag om te verwonderen, ontzag te hebben en te aanbidden. Om je hele leven te heroriënteren naar het centrum in God.

In onze laatste week van de sabbat tillen we de sabbat op van een rustgevende, vreugdevolle vrije dag naar een heilige dag van aanbidding en vreugde in God zelf.

### Oefening WEEK 4: AANBIDDING

Voor onze laatste week hebben we twee oefeningen voor je.

#### **1. Oefen een eenvoudige en levengevende versie van het getijdengebed<sup>2</sup>.**

Dit betekent dat je tijdens je 24-uurs sabbat twee tot drie keer pauzeert om te bidden, zonder voorbede voor God om in de wereld in te grijpen. In het orthodoxe jodendom is voorbede zelfs verboden op de sabbat, omdat het als een vorm van werk wordt beschouwd. Gebed in bredere zin is een heroriëntatie van je hart op God in verwondering en ontzag. Een opvatting over gebed is 'tot rust komen in Gods goedheid'. Breng deze sabbat twee tot drie keer door in Gods goedheid, bijvoorbeeld door een psalm te bidden, zoals Psalm 23, 37, 103 of 105. Je kunt ook aanbiddingsmuziek beluisteren, met een vriend bidden of een wandeling in de natuur maken; de mogelijkheden zijn eindeloos. Het einddoel is om een zo groot mogelijk deel van de sabbat bewust in gemeenschap met God door te brengen, simpelweg door Zijn liefde voor jou te ontvangen en jouw liefde voor Hem terug te geven.

#### **2. Identificeer twee tot drie oefeningen waardoor je van God geniet en voer ze uit.**

Dit is de sleutel om te ontdekken wat Gary Thomas jouw 'spirituele pad' noemt; de manier waarop jij uniek geprogrammeerd bent om van God te genieten. Voor jou kan dit tijd alleen zijn in stilte, of het kan een feest zijn met je gemeenschap. Het kan een wandeling in de natuur zijn of een roman lezen bij het vuur. Het kan een emotionele ervaring zijn, of het kan de intellectuele studie van theologie, filosofie of kwantumfysica zijn. Het kan een zintuiglijke handeling zijn, zoals wandelen, vissen of vogels kijken. Als je bepaalt of een activiteit wel of niet bij je sabbatspraktijk past, bekijk deze dan door de vier onderdelen van de sabbat:

---

<sup>2</sup> Het getijdengebed bestaat uit gebeden die op bepaalde tijden van de dag worden gebeden. Het is afkomstig van de joodse gebedstijden die bestonden uit lezingen uit de Tora en het zingen of bidden van psalmen op vaste uren van de dag.

1. **Stoppen** – Is dit ophouden met wat ik op normale werkdagen doe? Bijvoorbeeld, als je als monteur werkt maar tuinieren leuk vindt, kan dat, zelfs als het fysiek is, een mooie sabbatactiviteit voor je zijn. Maar als je een tuinarchitect bent, past dit waarschijnlijk niet het beste bij je sabbatsoefening.
2. **Rust** – Is dit rustgevend? Vult het mijn ziel emotioneel, intellectueel, fysiek en spiritueel aan met nieuwe energie? Dingen als tv kijken, sociale media en bingen/streamen kunnen ons een welkome pauze geven, maar het geeft zelden voldoening en nieuwe energie voor het leven.
3. **Vreugde** – Brengt deze activiteit mij diepe, gewortelde vreugde in God? Merk ik dat ik op een natuurlijke manier gelukkig, dankbaar en verbonden met God ben als ik dit doe?
4. **Aanbidding** – Verbindt deze activiteit mij dieper met God en zijn goedheid en schoonheid? Merk ik dat ik opleef voor het wonder van zijn wezen en spontaan in aanbidding uitbarst?

Hoe je ook van God geniet en welke oefeningen je ook fijn vindt, doe er de komende sabbat een paar van. Het doel van deze beide oefeningen is om te leven in wat Jezus "blijf in mij" noemde, niet alleen de hele sabbat, maar de hele week.

## Oefenruimte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Extra oefening

**Lezen** Lees een stuk in het boek dat je uitgekozen hebt. Bijvoorbeeld deel 3 en de conclusie van de sabbat door Dan Allender (pp. 149-194).

**Podcast** Luister (in het Engels) naar aflevering 4 van de Sabbath-serie van de Rule of Life-podcast van Practicing the Way.

### Oefening: stilte en eenzaamheid

Onze laatste extra oefening is om een deel van je sabbat in stilte met God door te brengen. Er is een speciaal soort stilte die op de sabbat ontstaat, wanneer onze verhouding tot de tijd ongehaast is en we meer genieten dan dat we stressen. Kijk of je die sabbattijd kunt benutten en deze in liefdevolle aanbidding aan God kunt teruggeven. Om dit te doen, raden we je aan een rustige, afleidingsvrije tijd en plek te zoeken. Voor velen is 's morgens vroeg het ideale moment, maar doe wat het beste werkt voor jouw leven. Voor stellen met jongere kinderen is het overwegen waard de dag in drieën te verdelen: een derde allemaal samen in vreugde doorbrengen, een derde is bedoeld voor één ouder om alleen te zijn om uit te rusten en te bidden, terwijl de ander met de kinderen speelt, en een derde waarbij de ouders van plaats wisselen. Breng je tijd door in stilte en eenzaamheid met het lezen van de Bijbel, het bijhouden van een dagboek, wandelen in de natuur, of gewoon dutten en biddend rusten in God; wat jouw weg ook is naar Gods vrede en aanwezigheid.

### Oefenruimte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Sabbat reflectie WEEK 04: AANBIDDING**

Neem tussen deze sabbat en de volgende kring tien minuten de tijd om je antwoorden op de volgende drie vragen op te schrijven.

### **1. Waar voelde ik weerstand?**

- Waar merkte ik weerstand op tijdens de sabbat? Dit kan betrekking hebben op specifieke activiteiten, gedachten of emoties die weerstand oproepen.

### **2. Waar voelde ik vreugde?**

- Welke momenten brachten vreugde tijdens de sabbat? Denk aan situaties, activiteiten of interacties die een gevoel van vreugde en vervulling oproepen.

### **3. Waar heb ik Gods nabijheid het meest ervaren?**

- Op welke momenten voelde ik de nabijheid van God tijdens de sabbat? Reflecteer op geestelijke ervaringen, momenten van stilte, gebed, of andere manieren waarop je Gods aanwezigheid hebt gevoeld.

Blijf delen wat je leert over God, de sabbat en je geestelijke reis met een goede vriend of gemeenschapslid.

*Opmerking: Wees zo specifiek mogelijk terwijl je schrijft. Opsommingen zijn prima, maar als je het in verhalende vorm opschrijft, verwerken je hersenen je inzichten beter en kun je die langer onthouden.*

# VOLHOUDEN

## Aanbevolen oefeningen om de reis voort te zetten

Je zult deze oefening niet in vier weken onder de knie krijgen. Deze korte oefening is alleen bedoeld om je op weg te helpen op een levenslange reis. Het is de bedoeling dat het een vast onderdeel wordt in je levenspatroon, zodat je er steeds weer op terug kunt komen. Het kost de meeste mensen jaren, zo niet decennia, om echt te leren sabbatten zoals God het bedoeld heeft. Het is een levenslange reis, geen vakantietripje. Waar je vanaf hier naartoe gaat, is geheel aan jou, maar als je besluit de sabbat in je wekelijkse ritme te integreren, vind je hier een lijst met volgende stappen om je oefening voort te zetten.

### Aanbevolen lectuur:

1. *De sabbat* door Abraham Joshua Heschel
2. *Sabbath* door Dan Allender
3. *Keeping the Sabbath Wholly* door Marva J. Dawn
4. *Subversive Sabbath* door A.J. Swoboda
5. *De radicale uitbanning van haast* door John Mark Comer

## Aanbevolen oefeningen

### 1. **Bouw een sabbatsoefening op met alle 12 traditionele sabbatactiviteiten**

Overweeg om in je eigen tempo één nieuwe activiteit toe te voegen – per week, maand of seizoen. Haast je hier niet mee; neem de tijd en geniet ervan.

1. De kaarsen aansteken
2. De kinderen zegenen
3. Het eten van een sabbatmaaltijd
4. Dankbaarheid uiten
5. Zingen
6. Aanbidden met je kerk
7. Lopen
8. Een dutje doen
9. De liefde bedrijven met je partner
10. Lezen, vooral de Schrift
11. Tijd alleen doorbrengen met God
12. Tijd doorbrengen met familie en vrienden in gesprek en viering

Probeer ze allemaal uit en bewaar degene die jij nuttig vindt. Let op: Vind een manier om die dingen te doen die goed bij je passen – je persoonlijkheid, levensfase, spiritueel temperament, etc.

### 2. **Ga op weekendretraite**

Zoek een klooster, retraitecentrum, landelijk hotel of vakantiehuis. Boek een paar dagen alleen (of met een paar goede vrienden of leden van je gemeenschap) voor een langere sabbat, om te stoppen, uit te rusten, te genieten en te aanbidden. Hoe

langer we onszelf de tijd geven om te rusten, hoe meer ruimte er in ons vrijkomt voor herstel en vernieuwing.

### 3. Neem een sabbatvakantie van een week (of langer)

In de westerse wereld zijn de 'vakanties' van veel mensen een poging om hun leven 'op te geven'. Vakanties zitten vaak boordevol activiteiten, maar in plaats van dat het ons wat oplevert, betalen wij ervoor. Om deze reden komen veel mensen aan het einde van de vakantie nog meer uitgeput, achterop geraakt en in schulden thuis van hun vakantie, dan toen ze weggingen. Er is een andere manier. Hoewel vakanties om te reizen, te spelen en ervaringen op te doen geweldig kunnen zijn en je het gevoel kunnen geven dat je leeft, is er tijdens je vakantie ook ruimte om tijd te nemen voor een langere sabbat. In de Tora was de sabbat elke zevende dag, maar drie keer per jaar nam heel Israël een hele week vrij van werk om te rusten, te aanbidden en samen te feesten voor God. Dit eeuwenoude patroon bevat nog steeds wijsheid voor de moderne wereld.

- Zoek een plek die zo rustgevend mogelijk is: als je het je kunt veroorloven of er toegang toe heeft, ga dan naar het strand, de bergen of ergens ver weg.
- Neem je gemeenschap mee, ook al is het alleen je familie of een paar van je beste vrienden.
- Doe wat je op de sabbat doet, maar dan zeven dagen lang. Zet je telefoon uit, stop met al het werk en ga slapen, rusten, geniet van marge, vier, eet, dans, praat, lach en aanbid vooral God.

### Oefenruimte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Moge de God van de rust u vervullen met zijn  
vrede en aanwezigheid terwijl u in Hem rust.*

---