

5 juli 2020

# Jezus geeft ons rust

Matteüs 11:25-30



# Thema: Uitrusten bij Jezus

## Doel

De kinderen leren dat ze bij Jezus veilig en geborgen zijn. Bij Hem zien ze hoeveel God van hen houdt.

## Toelichting

Het is belangrijk naar Gods woorden te luisteren en eruit te leven. Maar de Schriftgeleerden en Farizeeën hebben allerlei regels erbij bedacht waaronder mensen gebukt gaan. Het lijkt net of je heel knap en sterk moet zijn om God te kunnen dienen. Jezus maakt duidelijk dat dat niet zo is. Hij zegt: Kom maar bij Mij, Ik maak het je niet moeilijk. Ik geef je de liefde van God, bij Mij vindt je de vrede en rust die God ons graag gunt.

### Titel van het ONDERBOUW-verhaal: Kom maar bij Mij, dan komt het goed

Richtlijnen: De jongste kinderen kunnen deze woorden van Jezus niet begrijpen, maar de boodschap wel. Het is vervelend als je iets moet doen en blijven proberen dat je niet kunt. Je raakt verdrietig en teleurgesteld. Het kan nooit lukken. Vertel hierover een inleidend verhaaltje.

Leg daarna uit dat Jezus geen te moeilijke dingen van mensen vraagt. Hij helpt hen juist om uit de problemen te komen. Vertel daarna de genezing van Bartimeüs (Mc. 10:46-52). Hij kon alleen maar bedelen, maar kan daarna iedereen weer zien en geld verdienen. Bartimeüs moest niets moeilijks doen, alleen zeggen dat Jezus hem kan helpen.

### Titel van het MIDDENBOUW-verhaal: Jezus vraagt niet het onmogelijke

Richtlijnen: Vraag als inleiding aan de kinderen hoe de juf op school of de trainer reageert als je iets moeilijks moet doen en het lukt niet. Worden ze boos? Laten ze je het wel tien keer overdoen? Of zeggen ze: 'we zullen het samen proberen, ik help je een beetje'. En als het niet lukt: 'goed geprobeerd, misschien gaat het later wel goed, we gaan iets anders doen'. De Farizeeën worden boos als de mensen zich niet aan al hun regels hielden, die veel te moeilijk waren. De mensen rond Jezus zijn er moe en verdrietig van. Ze denken: wij kunnen zeker niet van God houden. Jezus zegt: Kom maar bij Mij. Ik zal jullie helpen. Als je op Mij vertrouwt, komt het goed. Dan word je rustig en kun je gelukkig leven.

### Titel van het BOVENBOUW-verhaal: Geloven maakt je niet moe, maar geeft rust

Richtlijnen: Niet-gelovigen hebben vaak het beeld dat geloven je beperkt: je moet dingen doen (naar de kerk, enz.) en je mag verschillende dingen niet. Daar word je niet gelukkig van in hun ogen. Vinden de jongeren dat beeld terecht? Voelen zij het ook wel eens zo? En hebben zij wel eens vragen en twijfels bij het zoeken van een gelukkig leven als christen? In dit bijbelgedeelte wordt duidelijk dat je de woorden van God wel serieus moet nemen, maar je kunt er geen systeem van maken. Dat deden de Farizeeën. Zij pasten Gods geboden zo toe met allerlei regels, dat ze een loden last werden. Mensen hadden het gevoel het nooit goed genoeg te doen. Jezus zegt: geloven is niet moeilijk. Het is naar Jezus gaan met alles dat je onduidelijk en moeilijk vindt. Jezus wil je dan duidelijk maken hoe je God kunt liefhebben, zodat je innerlijke rust en vrede vindt bij Hem.

### Extra bijbelgedeelte: Marcus 10:46-52

(zie uitleg onderbouw)

Auteur: DW

# Achtergrondinformatie

## Bij het bijbelgedeelte

In het gedeelte hiervoor heeft Jezus zijn ongenoegen uitgesproken over de steden die verhard waren en die zich niet bekeerd hebben (Mat. 11:20). Dat Hij de Messias is, werd door velen niet aanvaard. Gelukkig volgt daarop het gedeelte van vers 25-30, waar Christus positief spreekt over wat het leven met Hem betekent. Daar is het Hem om te doen: eenvoudige mensen worden aangesproken om tot Hem te komen.

## Vers voor vers

- Vs. 25 Uiteraard is wijsheid niet slecht, maar arrogantie en een hoge eigendunk wel. Het Griekse woord voor 'eenvoudige mensen' betekent letterlijk ook wel 'baby's'. Het gaat om mensen die in afhankelijkheid naar de Heer toekomen, zoals een baby afhankelijk is. De 'wijzen' en 'verstandigen' beseffen te weinig dat ze Hem nodig hebben, omdat ze te voldaan zijn met hun eigen wijsheid.
- Vs. 26 Zoals we keer op keer zien in de Bijbel, kiest God voor de mindere, voor de mens die eenvoudig is. Dat is zijn wil. Niet omdat de eenvoudige zonder zonde is, maar omdat God genadig is.
- Vs. 27 De hemelse Vader heeft alles toevertrouwd aan zijn Zoon. Zo redt Hij mensen. Deze woorden laten zien dat het een geschenk is als je Jezus leert kennen. Hij geeft je de mogelijkheid daarvoor. De 'wijze' denkt dat hij zelf toegang tot God verdient heeft. De eenvoudige weet dat het genade is.
- Vs. 28 Het gebeurde in die tijd wel dat Farizeeën neerkeken op mensen die niet zo trouw en wijs als zij de wetten volgden. Zij legden de mensen zelfgemaakte, zware regels op. Jezus laat zien dat gebroken, falende mensen naar Hem mogen komen. Hij, als Gods Zoon, geeft rust.
- Vs. 29 Het dragen van een juk klinkt niet erg rustgevend. Het is ook zo dat het leven met Jezus niet betekent dat alles van een leien dakje gaat. Een juk blijft er, want het is niet zo dat je als christen maar kunt doen en laten wat je wilt. Tegelijkertijd geeft het volgen van Jezus en zijn geboden je rust. Ooit was je verdwaald, maar nu ken je de goede weg en dat geeft je rust. Daarbij helpt en leert Hij je.
- Vs. 30 Jezus' juk is totaal anders dan dat van de Farizeeën. Dat komt omdat Hij 'zachtmoedig en nederig van hart' is (vers 29). Het zware juk is door Hem gedragen: het kwaad heeft Hij verslagen door de kruisdood te sterven. Door die liefde, doordat er voor ons vergeving is, zal voor ons zijn juk zacht en licht te dragen zijn.

## Vragen

- Vs. 1 Jij hebt het vast wel eens heel druk. Waar vind jij rust? Hoe kan Jezus jou rust geven?
- Vs. 2 Jezus gehoorzamen is niet altijd gemakkelijk. Toch geeft het je rust. Als jij een mooie tekening wilt maken, kost dat ook inspanning. Als jij kampioen wilt worden, kost dat training. Soms kost je iets moeite, maar levert het iets heel moois op. Wat betekent het voor jou dat Jezus, de Overwinnaar, je helpt?

*Auteur: JFH*

## Liederen

Psalm 131	
Lied 315	(=Gezang 330 LvdK)
Lied 936	
Gezang 179	(Bundel 1938)
Een rivier vol van vrede	Opwekking voor kinderen 144
Als je bidt	Hemelhoog 101
Laat de kind'ren tot Mij komen	Hemelhoog 506
Door de kracht	Hemelhoog 222
'k Heb Jezus nodig	Hemelhoog 299
Hij alleen	Hemelhoog 337
Jezus is De Goede Herder	Hemelhoog 428
Vertel het aan de mensen	Hemelhoog 691
Alleen bij God	Pzzzalmen4 kidzzzz Kinderkoor 'De Bromvlieg' cd

*Auteur: PZ*



# Kom maar bij Mij, dan komt het goed

## Inleiding

Marlou en Fleur zitten in groep 3. Dinsdag is altijd een fijne dag, dan is er gym in de grote gymzaal. Ze lopen er met de groep naar toe. De juf voorop en steeds twee andere kinderen vooraan. Vandaag zijn Marlou en Fleur aan de beurt. Als ze bij de gymzaal komen mogen ze de deur open houden. Vlug kleden ze zich om en gaan kijken wat er klaarstaat voor vandaag. Want als je hulpje bent mag je ook als eerste. 'O nee he', zegt Fleur, 'kijk nou eens weer die enge balk; dat durf ik niet.' Ja, er staan allemaal toestellen klaar en ook een balk op twee steunen. Daar mag je overheen lopen. Maar dat vindt Fleur dus heel eng.

Dan gaat de les beginnen en Marlou en Fleur staan vooraan. Marlou loopt over de balk. Ze wiebelt wel een beetje maar het gaat goed. 'Kom Fleur, nu mag jij', zegt de juf. 'Maar ik durf niet', zegt Fleur. 'Ik vind het zo hoog.' De juf begrijpt het wel. Ze vindt het niet raar dat Fleur dat zegt. 'Kom maar', zegt juf, 'ik ga je helpen. Kijk eens pak mijn hand maar dan lukt het vast.' En ja hoor het lukt! En de tweede keer raakt Fleur alleen met haar vinger de hand van de juf aan. Zo is het toch een steuntje, maar eigenlijk kan ze het wel alleen. Wat denken jullie? Zou Fleur het de volgende keer helemaal alleen durven?

In het verhaal horen we hoe Jezus iemand helpt. Iemand die al heel lang iets niet kan. Luister maar.....

Jezus is op weg naar Jeruzalem. Hij loopt stevig door. Hij heeft zoveel gezegd en gedaan dat het al laat is geworden. Hij moet nu echt doorlopen. Eerst komt hij nog in Jericho. Ook al zo'n grote oude stad. Jezus verwacht dat er daar ook weer mensen op Hem staan te wachten. En ja hoor! Jezus komt de stad binnen en daar komen de mensen al naar Hem toe. Iedereen vindt het fijn Jezus te zien. Ze willen Hem ook horen.

En dan is daar een blinde man, een bedelaar. Hij zit langs de kant van de weg. Hij kan niet gaan werken en daarom bedelt hij om geld. Soms geven de mensen hem wat muntjes; daar kan hij eten van kopen. Hij vraagt: 'Waarom is het ineens zo druk hier? Wat is er aan de hand?' Hij ziet het niet, maar hij merkt het wel. De mensen zeggen: 'Jezus komt eraan, we gaan gauw naar Hem toe.' Dat zou de blinde man ook wel willen. Maar hij kan niet zomaar opstaan en met de mensen meelopen. Hij kan het niet zien. En eigenlijk durft hij het ook niet. 'Het lukt toch niet', denkt hij, 'de mensen laten mij er toch niet door, ik zal niet bij Jezus kunnen komen.' De blinde man zou het wel heel graag willen. Hij heeft al veel over Jezus gehoord. Misschien kan Jezus hem helpen, hem beter maken. En dan ineens is hij niet bang meer. Het maakt hem niet meer uit wat de mensen van hem vinden, hij begint hard te roepen: 'Jezus, Jezus, kijk naar mij. Heb medelijden met mij!' De mensen kijken zijn kant op en worden boos. Waarom roept die man zo hard, waarom wil hij zo de aandacht trekken? Hij is toch maar een bedelaar, die telt niet mee, die is niet belangrijk. Dat denken de mensen. Maar het

gaat anders. De blinde man kan niet meer stoppen. Nog harder roept hij: 'Jezus, help mij!' Jezus staat stil. 'Laat hem eens bij Mij komen', zegt Hij. De mensen mopperen zachtjes. Wat moet Jezus nu met die blinde bedelaar? Zo'n man is toch niet belangrijk. Maar toch zeggen ze tegen hem: 'Kom, Jezus roept je!' De bedelaar gooit zijn jas van zich af, springt overeind en loopt naar Jezus toe. Hij steekt zijn handen naar voren, zo voelt hij waar hij is.

'Dag', zegt Jezus, 'Jij bent Bartimeüs.' De mensen kijken verbaasd. Hoe weet Jezus de naam van deze man? Is hij dan toch belangrijker dan ze denken? 'Wat wil je dat ik voor je doe, Bartimeüs?' vraagt Jezus. Daar hoeft Bartimeüs niet lang over na te denken. 'Heer, ik wil graag weer kunnen zien' zegt hij. Jezus raakt de ogen van Bartimeüs zachtjes aan. En opeens kan Bartimeüs zien! 'Ik kan zien, ik kan zien!', roept Bartimeüs. Hij is zo blij! 'Hoe kan dit gebeuren?' vraagt hij aan Jezus. 'Dit kan gebeuren omdat je in Mij gelooft', zegt Jezus. Bartimeüs doet niet iets moeilijks voor Jezus. Maar hij gelooft in Hem en vertrouwt erop dat het goed kan komen. Nu hoeft Bartimeüs niet meer aan de kant van de weg te zitten en te bedelen om geld. Nu kan hij gaan werken en zelf geld verdienen. Bartimeüs gaat nog niet naar huis. Hij wil bij Jezus blijven en loopt met Hem mee. Helemaal naar Jeruzalem.

## Gebed

God in de hemel, wat mooi dat Bartimeüs op Jezus vertrouwd, hij geloofde dat Jezus hem helpen kon. Wij mogen vertrouwen hebben in U. U kent ons, we hoeven niet bang te zijn als iets niet lukt. U wilt ons helpen, altijd. Amen.

*Auteur: IFF*



# Jezus vraagt niet het onmogelijke

## Inleiding

'Tjonge jonge, wat een moeilijk werkje, zeg'. Je zit met je tong tussen je tanden en heel geconcentreerd te werken, maar het wil maar niet lukken. De meester deed het nog of het een fluitje van een cent was, heel gemakkelijk.

Maar dat is het helemaal niet. Alleen de naam van wat je aan het doen bent is al moeilijk, Origami.

'Vandaag', heeft de meester net op geheimzinnige toon gezegd, 'gaan we origami doen. Dat betekent dat we een blaadje gaan vouwen tot een heel mooi dier. Origami komt uit Japan. Sommige figuren zijn heel moeilijk en kosten veel geduld. Je moet heel precies werken.

Maar wat wij vandaag gaan vouwen is niet zo'n ingewikkeld figuur. We gaan een kraanvogel maken.' Eerst laat de meester een foto van een kraanvogel zien op het digibord. Daarna laat hij de kraanvogel zien die hij zelf van papier heeft gevouwen. Die ziet er inderdaad heel mooi uit. Iedereen krijgt een vouwblaadje en de meester gaat stap voor stap uitleggen hoe het moet. Bij de eerste vouw ga je al gelijk de fout in en je kijkt ongerust om je heen. Nee, bij de anderen ziet het er anders uit, nee, het klopt niet. Overnieuw dan maar. Zo, nu klopt het. Maar even later krijg je niet voor elkaar wat er eerst zo simpel uitzag. 'Meester?' Je steekt je vinger op en de meester komt je kant al op gelopen. 'Laat maar eens zien', zegt hij als hij bij je tafel is. 'Het lukt niet!', roep je ongelukkig uit. Het liefst wil je het blaadje opproppen en in de prullenbak gooien. De meester klopt je op je schouder. 'Rustig aan maar, we gaan het nog eens even stap voor stap bekijken, dan zien we vanzelf waar het fout ging.'

De meester ziet al snel waar het mis ging. 'Kijk als je deze hoek de ander kant op vouwt dan klopt het wel, nu nog dubbel en klaar ben je'. Trots kijk je naar je (bijna) helemaal zelfgemaakte vogel. 'Zie je dat het wel lukt?', zegt de meester. Soms kost het even wat meer moeite, maar uiteindelijk krijg je het met geduld best voor elkaar. Bij een ander kind is het helemaal misgegaan. Haar kraanvogel lijkt nergens naar. Ze begint hard te snikken. De meester troost het meisje en zegt: 'Dat geeft niks, je hoeft het niet overnieuw te doen. Kijk, neem jij de mijne maar' Het meisje wrijft de tranen uit haar ogen en zegt: 'Dank u wel, lieve meester.'

## Bijbelverhaal

De Farizeeën, je hebt vast wel eens van ze gehoord.

In de Bijbel, in het Nieuwe Testament, wordt er vaak over deze Farizeeën verteld.

Jezus heeft hen dagelijks ontmoet. De Farizeeën zoeken Jezus vaak op. Om naar Hem te luisteren. Niet om daar wat van te leren, maar juist om te kijken of ze Hem kunnen betrappen op iets wat Hij in hun ogen verkeerd zegt. De Farizeeën kennen de Bijbel heel goed. Iedere regel die er in staat kennen ze uit hun hoofd. Ze letten erop of de mensen van het volk van Israël zich wel aan de strenge wetten en regels houden. En als ze dat niet doen wijzen ze hen terecht. 'Lees eens wat er in Thora (de Bijbel) staat' roepen ze dan. 'Je mag op de sabbat niet zo ver weg zijn van je huis, het is een rustdag!' Farizeeën vinden het ook niet goed wanneer je omgaat met zondige mensen. Jezus zoekt juist die mensen op waar de Farizeeën je voor waarschuwen om bij hen uit de buurt te blijven, omdat ze slecht zijn.

De Farizeeën denken dat heel precies naleven van Gods wetten je dicht bij God brengt.

Naast de wetten van God hebben ze ook eigen strenge wetten bedacht. Ze vinden dat alle gelovigen zich hieraan moeten houden. De Farizeeën kijken neer op de mensen die zich niet zo goed aan de strenge regels kunnen houden als zijzelf. De mensen zijn vaak bang om een Farizeeër tegen te komen. 'Ze zullen het weer wel niet goed vinden wat ik doe. Er zal hier weer wel een regel voor zijn, dit mag vast niet' De mensen worden er moe en verdrietig van. 'Het lukt ons niet om ons aan al die strenge regels van God en van de Farizeeën te houden, wij zijn niet goed genoeg.'

Maar dan komt Jezus. Hij heeft een hele andere boodschap voor de mensen. Jezus zegt: 'Kom naar Mij, als je vermoeid bent. Kom naar Mij als je onder lasten gebukt gaat. Ik zal jullie rust geven.'

God vraagt niet van je dat je jezelf aan alle strenge regels van de Farizeeën houdt. Probeer maar te leven zoals God dat van jou wil. Kom maar bij Mij. Ik zal jullie helpen. En als het een keer niet lukt, hoef je niet gelijk ongerust te zijn dat Ik boos word of niets meer met je te maken wil hebben. Ik heb geduld met jou. Vertrouw maar op Mij, dan kun je rustig en gelukkig leven.

## Afsluiting

Jullie hebben het druk in jullie leven. Je gaat naar school, naar de voetbal, je gaat naar de kerkclub of naar muziekles. Waar vind jij rust? En kan Jezus je die rust geven?

Word jij rustig van het luisteren naar christelijke muziek, word jij rustig van bidden tot God, of door naar de kerk te gaan?

Probeer in je drukke leven rustmomenten te vinden. Werkelijke rust vind je bij Jezus. Jezus wil er altijd voor je zijn. Hij ziet de moeite die je doet om Hem te volgen. En als je een keer de fout in gaat, vergeeft Jezus je. Je mag weer overnieuw beginnen als je Hem om vergeving vraagt.

*Auteur: MMe*



# Geloven maakt je niet moe, maar geeft je rust

## Opdracht

Je hoort wel eens mensen zeggen dat christenen zoveel moeten en zoveel dingen niet mogen. Misschien heb je dat gevoel ook wel eens?

Schrijf voor jezelf eens wat dingen op waarvan jij denkt dat christenen die moeten doen of juist niet mogen doen. Bespreek jullie lijstjes van 'moeten en mag niet' met elkaar en probeer er ook achter te komen *waarom* dit allemaal moet.

## Bijbelgedeelte

Als je nog een keertje naar het 'moeten en mag niet'-lijstje kijkt, dan kan ik me best voorstellen dat het niet 'lekker' voelt. Jezus zegt daar in het bijbelgedeelte van vandaag ook iets over. Hij heeft het over een juk, over vermoeidheid en over gebukt gaan onder een zware last. Jezus zegt ook dat Hij je rust kan geven, want zijn juk is zacht en zijn last is licht.

We gaan eens op ontdekkingsstocht wat dit allemaal betekent. Jezus heeft ons namelijk iets te zeggen over dat 'moeten en mag niet'-lijstje?

### *In die tijd....*

Dit Bijbelgedeelte speelt zich af op het moment dat Jezus door het land Israël trekt. Hij gaat van stad naar stad en vertelt over de grote liefde die God voor de mensen heeft. Die liefde maakt Hij zichtbaar met genezingen en andere wonderen. Veel mensen, vissers, timmermannen, boeren, huisvrouwen en kinderen, worden geraakt door zijn woorden en daden. Ze willen meer van Hem horen en hangen aan zijn lippen. Maar er zijn ook mensen in Israël, de leiders van het volk, de Schriftgeleerden en Farizeeën, die de boodschap van Jezus maar niets vinden. Ze vinden dat Hij het volk misleidt en dat Hij kwaadspreekt over God. Zo groeit de weerstand tegen Jezus.

Jezus merkt de tweedeling die er aan het ontstaan is. De tweedeling tussen de 'gewone' mensen en de geleerden. In vers 25 lezen we dat ook. Jezus looft zijn Vader, de Schepper van hemel en aarde, dat God aan 'eenvoudige mensen' (de boeren, timmerlui, moeders e.d.) zijn goedheid laat zien, maar dit voor de 'wijzen en verstandigen' (de Schriftgeleerden en Farizeeën) verborgen houdt. Wat bedoelt de Here Jezus hiermee?

### *De wijze en de eenvoudige*

Geloven gaat niet over geheimzinnige kennis waarvoor je veel gestudeerd moet hebben. Ja zeker, lezen in en studeren uit de Bijbel is goed, omdat je dan God, de Vader, de Zoon en de Heilige Geest beter leert kennen. Maar geloven, zo zegt Jezus hier, is voor de eenvoudigen. Hij bedoelt hiermee mensen die weten dat ze met lege handen voor Jezus staan en weten dat ze alles van Hem mogen verwachten. God zelf vult jouw handen met zijn genade. Dat geeft geloof, hoop en liefde. Hoe anders is het gesteld met de 'wijzen en verstandigen'. In Jezus 'tijd waren dat de Schriftgeleerden en Farizeeën. Zij dachten



dat ze vooral veel kennis moesten meebrengen om bij God in de gunst te komen. De Here Jezus zegt hier heel duidelijk dat dit niet het geval is. Jezus is juist naar de aarde gekomen om armen en eenvoudigen te redden en aan die mensen laat Jezus zien wie Hij is.

### *Het juk van de Schriftgeleerden – een zware last*

Even later heeft Jezus het over een [juk](#). Een juk is een houten balk, met een bepaalde pasvorm, die op de schouder wordt gedragen om een last te verplaatsen. Aan beide uiteinden zit een haak of een inkeping, waaraan een touw of een ketting met een [mand](#) of een [emmer](#) kan worden bevestigd. Met een juk kon je een zware last vervoeren.

De Joden moesten bij een juk ook denken aan de wet van Mozes, de Thora (de eerste vijf bijbelboeken). De Farizeeën hadden de wet echter aangevuld met een lange lijst van regels en voorschriften, waar je je aan moest houden ([de Misjna](#)). Deze lijst is trouwens veel en veel langer dan jouw 'moeten en mag niet'-lijstje dat jij zojuist hebt gemaakt.

Een voorbeeld: in de kerk worden 's ochtends vaak de Tien Geboden gelezen. Het vierde gebod is dat je de sabbat (de rustdag) in ere houdt. Dat je dan niet werkt. De vraag die de Farizeeën vervolgens bezig hield was wat er precies bedoeld wordt met werken. Daar hebben ze lang op gestudeerd en vervolgens zijn ze met 39 verboden werkzaamheden gekomen. Om je een idee te geven hier een paar voorbeelden van zaken die volgens de Farizeeën verboden zijn op de sabbat: zaaïen, oogsten, bakken, wol scheren, knopen, ontknopen, twee lussen maken, vangen, slachten, twee letters schrijven, twee letters wissen of de laatste hamerslag toedienen. En dit gaat alleen nog maar over de sabbat. Er waren duizenden regels waaraan een Jood zich moest houden. Je

→  
*lees verder op de volgende bladzijde*



kunt je voorstellen dat als je dit allemaal moet weten, dat je dan flink gestudeerd moet hebben en dat deze voorschriften een zware last werden. Met andere woorden, dat de mensen een zwaar juk moesten dragen!

#### *Het juk van Jezus – zacht en licht*

De boodschap van Jezus is helemaal anders. Jezus zegt dat Hij de Redder is. Hij is voor ons naar de aarde gekomen en voor ons gestorven aan het kruis. Niet de regeltjes redden, maar Gods Zoon is onze redding. Hij roept ons en Hij geeft ons werkelijke rust.

Werkelijke rust, betekent dat dan dat het leven van een christen dan zonder verdriet en zorgen is? Nee, dat is niet het geval. Misschien heb je zelf wel veel verdriet of zit je ergens mee. Dan kan het best lastig zijn om daarover met anderen te praten. Maar doe het vooral wel, je hoeft je verdriet niet alleen te dragen: spreek er over met andere mensen, je ouders, je juf of meester, de leiding van de kindernevendienst of jeugdclub of met andere mensen bij wie je het fijn hebt. En bovenal, spreek erover met God als je bidt. De Here Jezus heeft niets liever dan dat je dat doet.

#### *Van 'moeten' naar 'willen'*

Nog even terug naar het 'moeten en mag niet'-lijstje. Gelden regels, zoals de Tien Geboden, dan niet voor christenen? Mogen christenen alles doen? Nee, dat bedoelt Jezus hier niet. Waar het om gaat is dat de regeltjes je niet dichter bij Jezus brengen. Dat doet zijn liefde alleen. Jezus houdt van jou en daarom mag jij bij Hem horen. En, let op, als je dicht bij Jezus leeft, dan wil je steeds meer die dingen doen die goed zijn in zijn ogen. Je leven gaat er dan anders uit zien. Het 'moeten en mag niet'-lijstje ziet er dan misschien nog precies zo uit, maar in plaats van 'moeten' wordt het een 'willen' lijstje. Wat moet past gewoon bij je en wat je wilt geeft je plezier. Precies zoals Jezus zegt: 'Mijn juk is zacht en mijn last is licht.'

#### **Vragen**

- Hoe ziet jouw 'willen'-lijstje eruit?
- Jij hebt het vast wel eens heel druk. Waar vind jij rust? Hoe kan Jezus jou rust geven?
- Jezus gehoorzamen is niet altijd gemakkelijk. Toch geeft het je rust. Als jij een mooie tekening wilt maken, kost dat ook inspanning. Als jij kampioen wilt worden, kost dat training. Soms kost je iets moeite, maar levert het iets heel moois op. Wat betekent het voor jou dat Jezus, de Overwinnaar, je helpt?

*Auteur: GW*