

## Take it easy

### Inleiding

**Doel van deze ID: Samen op zoek gaan naar wat rust voor jou en je geloofsleven kan betekenen.**

Rust en stilte. Soms is het ver te zoeken. Toch kun je enorm verlangen naar een beetje rust als je druk bent met school, baantjes, toetsen en sport. Wanneer kom jij tot rust? En vind je rust bij God? Een ID over stilte, rust en ruimte in je hoofd. Mocht je dit onderwerp superinteressant vinden dan kun je inspiratie vinden bij deze CGJO-podcast. ([\(NIEUW\) CGJO Podcast: SEIZOEN 3 – CGJO - S03A10 Rust en retraite met jongeren?](#)) Hier kun je een mooi gesprek tussen jeugdwerkers Jenne en Gerriane en broeder Catharinus van Klooster Nieuw Sion in Deventer beluisteren.



### Teaser

Rust is ruimte en leegte. Kondig daarom de bijeenkomst aan met een afbeelding van een wit vlak als afbeelding in de Whatsapp. Als je zoekt op 'wit' op Google krijg je neutrale achtergronden in je resultaten die je kunt delen. (Je kunt natuurlijk ook een foto maken van iets wits.) Voeg als ondertekening alleen toe: 'Volgende keer gaat het hier over.'



### Start

#### Starter 1 – Leegte

Doel: Het onderwerp van de avond raden/bepaald worden bij het onderwerp

Tijd: 5 minuten

Verwijs naar de Teaser. Wat denk je aan bij het verstuurd plaatje? Waar gaat de bijeenkomst over? Deel (als dat nog nodig is) het onderwerp van deze keer: 'Rust'.

Waar denken je aan bij het woord 'Rust'?

Wat is voor jou ruimte en leegte, en ervaar je dat weleens in positieve zin?

## Starter 2 – Rust

Doel: Met elkaar delen hoe je tot rust komt

Tijd: 10 minuten

Maak een rondje in de groep met de volgende vraag: ‘Wat doe jij als je wilt relaxen?’  
Antwoorden kunnen uiteenlopen van Netflixen tot hardlopen, alles mag genoemd worden.  
Stel de vraag: hoe zou je het vinden om écht niks te doen? Letterlijk niets (zoals ook beschreven in de podcast). Zou je dan tot rust komen?



## Bijbel

De 7<sup>e</sup> dag

[Genesis 2:1-4](#)

### Deel

Deel met elkaar hoe je dat voor je ziet: de schepping en dat God rust op de 7<sup>e</sup> dag.

### Lees

- Lees de tekst samen hardop
- Noteer bij het lezen voor jezelf
  - Wat valt je op?
  - Wat raakt je?
  - Wat snap je niet?

### Leer

God rustte op de 7<sup>e</sup> dag. Dit is het einde van het scheppingsverhaal. Hij verklaarde deze dag ook heilig. Heilig is een woord voor iets dat volmaakt en heel is. Iets zuivers of goddelijks kan wordt wel heilig genoemd. De dag van rust na de schepping is heilig omdat God klaar was met de schepping en rustte van zijn werk, zo staat het er. De aarde was goed geschapen (God zag dat het goed was, staat er steeds na iedere dag), en toen kwam er die heilige rust.

Mensen kunnen ook veel doen, maken, bezig zijn. Dat is vaak te zien aan de buitenkant. Misschien bij jou ook wel. Jouw binnenkant laat misschien wel een ander plaatje zien. Daar zit vaak de rust en de kracht. Wat drijft jou ten diepste en kun je momenten in het leven vinden om dat te voeden? En kun je dat ook verbinden met iets heiligs, iets ‘hogers’?



## In gesprek

- Deel de dingen die je hebt genoteerd bij het onderdeel ‘lees’ en bespreek ze kort.
- Wat vind je van het idee van een jongerenklooster of een kloosterweekend?
- Hoe kom jij tot rust, tot bezinning, is dat moeilijk?
- In een kerkdienst moet je van alles. Luisteren, zingen enz. Kom jij tot rust in de kerk? (Betrek hier ook bij dat bezinning niet persé helemaal niets doen betekent)
- In de Starter hebben we gekeken naar hoe je tot rust komt in het dagelijks leven. Kun je ook tot rust komen bij God?
- Zou je vaker stil willen zijn? Waarom wel of niet?



## Verwerking

### Stilte

Doel: Stil zijn

Tijd: 10-15 minuten

Als verwerking van het onderdeel 'Rust' gaan jullie zeven minuten stil zijn. Zeven minuten is best kort, maar als het om stil zijn gaat kan het best lang zijn. Als je stil bent kun je je bewust zijn van God en dat hij er altijd is. Het kan best moeilijk zijn om stil te zijn, het kan ook een lachbui uitlokken als je 'verplicht' stil moet zijn. Je kunt iedereen vragen om zijn of haar ogen te sluiten tijdens de stilte om dit te voorkomen.

Zet een wekkertje als de zeven minuten ingaan op de tijd bij te houden.

Als de wekker is gegaan mag iedereen voor zichzelf opschrijven wat er met je gebeurt als je stil bent. Geef elkaar de tijd om zijn of haar gedachten op te schrijven. Deel daarna de gevoelens en gedachten met elkaar.



## Bidden

### Voorbeeldgebed

Vader in de hemel. Wij zijn als mensen vaak druk en altijd bezig. Nu staan we stil bij u. Niet alleen van buiten zijn wij soms druk, maar ook ons hart kan onrustig zijn over allerlei dingen. Wilt u ons rust van binnen geven? Wij willen leven als kinderen van u en de tijd voor u nemen bij de dingen die we doen. We bidden dan ook in Jezus' naam, amen.

Als gebed kun je ook samen stil zijn en je gedachten en gebeden zelf bij God brengen.



## Liedsuggesties

- Various Atrists, U geeft rust  
[U geeft rust \(door alles heen\) - YouTube](#)
- Rend Collective, My lighthouse  
[Rend Collective - My Lighthouse \(Official Video\) - YouTube](#)
- Opwekking 717, Sil mijn ziel wees stil  
[Opwekking 717 - Stil, mijn ziel, wees stil + tekst. - YouTube](#)
- Reyer, Rust  
[Reyer - Rust \(Lyric Video\) - YouTube](#)



## On the road

Opdracht voor de week: maak eens keuze wat je deze week gaat doen en probeer dat goed te doen. Andere dingen hoef je niet te doen van jezelf. Geeft dit rust?