

Overdenking over Marcus 6 (gedeelten), m.n. vers 31

Jezus gunt ons rust: 'Rust wat uit.' (Marcus 6: 31)

1^e lied: Rust mijn ziel, uw God is Koning – Gezang 354 (Weerklank = JdH 847)

- 1 Rust mijn ziel, uw God is Koning,
heel de wereld zijn gebied.
Alles wisselt op zijn wenken,
maar Hij zelf verandert niet.
- 2 Ieder woelt hier om verand'ring / en betreurt die dag aan dag,
hunkert naar hetgeen hij zien zal, / wenst terug wat hij eens zag.
- 3 Rust mijn ziel, uw God is Koning! / Wees tevreden met uw lot!
Zie, hoe alles hier verandert, / en verlang alleen naar God!



Overdenking: *'Rust wat uit'*, met daarin enkele **Bijbelgedeeltes** verwerkt

De zomervakantie staat op aanbreken. Dat is hét moment om tot rust te komen. Even afstand nemen van je taken, ontspannen. Heerlijk andere dingen zien, boeken lezen, wandelen, toeren, enz. Kortom: bijtanken.

Nu zult ú als ouderen in een woonzorgcentrum niet gauw meer op vakantie gaan. Maar als u kinderen hebt, leeft u mee met waar zij of uw kleinkinderen heengaan. Misschien ook dat u 't maar niets vindt: iedereen weg; minder bezoek? Bid dan maar dat ze veilig terug mogen komen.

Afstand nemen van alles is lang niet altijd eenvoudig. Taken kunnen je opslokken, verantwoordelijkheden drukken. Zo ging dat vroeger bij u, zo gaat dat vandaag. Lang geleden merkten Jezus' leerlingen dat ook. Ze weten wat 't is om druk te zijn. Jezus geeft hen een grote opdracht en dan gaan ze op stap. Hoor maar.

Bijbel: Marcus 6: 7-13 (NBV21) *Uitzending van de twaalf leerlingen*

7 Hij riep de twaalf bij zich en zond hen twee aan twee uit, en gaf hun macht over de onreine geesten. 8 Hij droeg hun op niets mee te nemen voor onderweg, geen brood, geen reistas en geen geld in hun gordel, alleen een stok.
9 Sandalen mochten ze wel dragen. 'Maar,' zei Hij, 'trek geen extra kleren aan.'
10 En ook zei Hij: 'Als jullie ergens onderdak krijgen, moet je daar blijven tot je weer verdergaat. 11 Maar als jullie ergens niet welkom zijn en de mensen niet naar jullie willen luisteren, moet je daar weggaan en het stof van je voeten schudden als getuigenis tegen hen.'
12 Ze gingen op weg en riepen de mensen op om tot inkeer te komen, 13 en ze dreven veel demonen uit en zalfden veel zieken met olie en genazen hen.

Drukke taken

De leerlingen krijgen van Jezus een bijzondere opdracht. Twee aan twee worden ze uitgezonden naar andere plaatsen. Jezus' kracht zal hen helpen om onreine geesten te verdrijven, zieken te zalven en weer gezond te maken. Ook moeten ze de mensen tot inkeer oproepen. Het zal niet makkelijk worden, zegt Jezus, er kan tegenstand zijn.

Bijzonder hóe ze dan op weg gaan. Ze mogen alleen een stok mee en sandalen aan, maar verder mogen ze niets meenemen. Geen reiszak of geld, zelfs geen lunch!

[Tussen haakjes: zou u zo ooit op vakantie gaan? Ik zeker niet!]

Ze moeten vertrouwen op Jezus en zich richten op hun verantwoordelijke taak.

Na Jezus' instructies gaan ze eropuit. En wat hebben ze het druk! Ze zien veel nood bij mensen, horen hun verhalen van schaamte en schuld. Door de kracht van Jezus kunnen ze demonen uitdrijven, zieken genezen en mensen het goede nieuws vertellen, dat in Jezus Gods koninkrijk nabij is. Daarna komen ze moe bij Jezus.

Bijbel: Marcus 6: 30-32 (NBV21) *Het teken van de broden*

³⁰ De apostelen kwamen weer terug bij Jezus en vertelden Hem over alles wat ze gedaan hadden en wat ze de mensen onderwezen hadden

³¹ Jezus zei tegen hen: '**Ga nu mee naar een eenzame plaats om alleen te zijn en een tijdje uit te rusten.**' Want het was een voortdurend komen en gaan van mensen, zodat ze zelfs niet de kans kregen om te eten. ³² Ze voeren met de boot naar een afgelegen plaats, om daar alleen te kunnen zijn.

Rust wat uit

Jezus luistert aandachtig naar zijn leerlingen. Hij hoort wat ze hebben gedaan en wat ze de mensen hebben geleerd. Hun taak is goed verlopen.

Stuurt Jezus ze opnieuw eropuit? Nee, Jezus zegt iets opvallends: '**Rust een tijdje uit.**' (v. 31) Geen nieuwe opdracht, geen actieplan, maar rust.

Rust hoort ook bij het leven met God. Als God de wereld gemaakt heeft, rust Hij zelf op de zevende dag (Gen. 2). Was God dan uitgewerkt? Zeker niet, maar in Gods rust mogen mens en dier delen. Dat zegt het vierde gebod ook: vrije mensen, slaven en dieren krijgen wekelijks een rustdag. (Ex. 20; Deut. 5)

Jezus weet dat zijn leerlingen rust nodig hebben. Want de mensen blijven maar komen. Ze hebben zelfs geen tijd om te eten. Daarom: '**Kom mee... met Mij, en rust wat uit**'. En dat doen ze.

Per boot varen ze naar een rustige plaats en

nemen letterlijk even afstand van hun werk. **Even opladen!**



Maar... er is nog zoveel te doen? Hoeveel extra mensen in nood hadden ze kunnen helpen als ze zouden doorgaan? De oogst is groot, de arbeiders weinig, toch?

Sla je pauze maar over, werk wat langer door! Nee, zegt Jezus: **Rust wat...**

En toch... er komt weinig van rusten. Want als Jezus dit gezegd heeft, lezen we:

Bijbel: Marcus 6: 33-34, 41-42, 44 (NBV21) *Het teken van de broden*

³³ Maar hun vertrek werd opgemerkt, en velen herkenden hen; uit alle steden haastten de mensen zich ... naar die plaats; ze kwamen er eerder aan dan Jezus en de apostelen. ³⁴ Toen Jezus uit de boot stapte, zag Hij een grote menigte en voelde medelijden met hen, want ze waren als schapen zonder herder, en Hij onderwees hen langdurig. (...) ⁴¹ Hij nam 5 broden en 2 vissen, keek omhoog naar de hemel, sprak het zegengebed uit, brak de broden en verdeelde de vis. Hij gaf ze aan zijn leerlingen om ze ... uit te delen.
⁴² Iedereen at en werd verzadigd: 5.000 mensen.

Jezus stelt de rust uit. Als goede Herder ziet Hij de nood bij die mensen; ze hebben honger naar een heilzaam woord van Jezus, honger ook naar brood. Dat moeten de leerlingen hen geven. Van 5 broden en 2 vissen die ze vinden zorgt Jezus voor een wonderlijke vermenigvuldiging. Ze delen 't uit onder 5.000 mensen en er blijven manden vol over. *'Wie bij Jezus komt, heeft het goed; daar is overvloed.'* (vgl. Psalm 36:9) Jezus leert met dit teken: Laat **Mij** je eten en drinken, je rust zijn! Zoals Hij ergens anders zegt: *'Kom allen bij Mij, die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, **Ik zal jullie rust geven.**'* (Matt. 11:28)

Rust vandaag

De leerlingen zullen later gerust hebben. In Jezus' tijd kenden ze geen vakanties; wel de grote feesten, zoals Pesach, waarvoor de Joden naar de tempel gingen. Vandaag kennen wij wél vakanties. Dat is goed geregeld in CAO's. Zeg maar: een mooie uitwerking van wat Jezus zei: **Rust wat uit!**



Ook in ons woonzorgcentrum gaan de taken in vakantietijd door: verzorging, eten, schoonmaken, activiteiten, weekopening. Ja, er gaan verzorgenden op vakantie, maar gelukkig zijn er genoeg vakantie- en uitzendkrachten. Het is even wennen aan nieuwe gezichten en het gaat soms wat anders (we houden niet zo van verandering, zongen we...). Mopper maar niet, maar moedig ze aan met een vriendelijk woord.

Taken en bezigheden zullen er altijd zijn. Ook voor u die al lang met pensioen bent. Jezus gunt ook u rust. Dat er momenten zijn, waarop we niets hoeven of moeten. Soms is dat ook tegen een medebewoner 'nu even niet' zeggen of 'kom wat later'. **Bedenk: échte rust, echt 'ont-moeten' vinden we, als we de Here Jezus ontmoeten.** Hij leert ons het 'moeten' af. Want zijn ogen rusten op ons. En vriendelijk zegt Hij: *'Rust wat uit!'* Voor die rust hoeven we niet ver weg. Die rust is overal waar de Bijbel opengaat en het evangelie klinkt; daar waar we alleen zijn, uitrusten en de rust bezingen, die geloof biedt: *'**Rust** mijn ziel, God heeft u welgedaan'* (Ps. 116:7). Amen

*Voor deze overdenking heb ik dankbaar gebruik gemaakt van een blog van Emmely Post-Spreuwenberg, geplaatst op 16 juni 2025 op www.debijbel.nl, de site van het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap.

2^e lied: Uw goedheid, HEER, is hemelhoog - Psalm 36 (GKb, OB; met eigen bewerking en aanvulling)

- 2 **Uw goedheid, HEER, is hemelhoog,
uw trouw reikt tot de wolkenboog; uw recht is hoog verheven.
Uw oordeel is onpeilbaar diep,
U, HERE God, die alles schiep, / houdt mens en dier in leven.
Hoe groot is uw goedgunstigheid!
Hoe zijn uw vleugels uitgebreid! / Hier wordt de rust geschonken!
Wie bij U woont, HEER, heeft het goed.
U laaft hen met uw overvloed. / Daar wordt uw lof bezongen.**
- 3 **Bij U, HEER, is de levensbron,
uw licht doet klaarder dan de zon / ons 't ware licht aanschouwen.
Bestendig uw gerechtigheid,
uw gunst en goedertierenheid, / voor wie op U vertrouwen.
Bewaar ons in de tijd die komt,
dat ons geen kwaad toch overkomt, / beveilig onze wegen.
Geef nieuwe kracht aan jong en oud,
en geef aan elk die U vertrouwt / uw liefde, rust en zegen.**

Gebed

Heer van rust en vrede,

De vakantietijd is begonnen. Een periode waarin er van onze bewoners kinderen en kleinkinderen vertrekken, vaak naar het buitenland. Een tijd ook, waar er in ons huis medewerkers met vakantie gaan, en er vakantiekrachten zijn. Dank U dat er vakanties zijn. Geef vakantieviervers een tijd van meer samen zijn en ontspanning. Geef hen rust, gezelligheid en ontspanning, waar ze later mooi op terug kunnen kijken. Bewaar hen op hun wegen, zodat ze ook weer veilig thuis mogen komen.



Dank U, dat veel van onze bewoners eerder ook mooie reizen hebben gemaakt. Wat een zegen als we daar - jaren later - vaak nog mooie herinneringen aan hebben.

Wees ons nabij in deze zomer. Vul ons met tevredenheid en rust, wanneer ontevredenheid en onrust soms zomaar op de loer liggen. Omdat 't even anders loopt dan we gewend zijn. Vul ons en ons huis met uw vrede, geduld en liefde. Dat ook wij kunnen ontspannen en rusten. Dat we elkaar liefhebben zoals U ons liefhebt. Dat we kunnen genieten van het goede dat U ons geeft. Omring ons zo met liefdevolle zorg, en met uw kracht en troost. Zegen allen die blijven werken en voor ons klaar staan. Hoor onze gebeden, luister naar wat ons bezwaart. Geef ons uw rust, uw sjaalom, Heer, dan is het goed.