
Inleiding

Het was een maand geleden dat ik 's nachts had doorgeslapen zonder te vroeg wakker te worden en mijn gedachtenrace zijn gang te laten gaan. Door emotionele stress had ik in 30 dagen ongeveer 15 pond verloren en elke ochtend worstelde ik om de ene voet voor de andere te zetten. De schok dat mijn man verhuisde en mijn wereld volledig op zijn kop stond, veranderde niks aan het feit dat ik een volle agenda had. Ik moest de kinderen thuis onderwijzen, maaltijden koken en vakanties invullen voor de kinderen. Ook moest ik een online Bijbelstudie leiden, want de studie van het boek Job begon.

Ik herinner me dat ik de rode knop aantikte om het opnemen van mijn YouTube filmpje voor de studie van Job te stoppen. Gedurende de video lachte ik, maar op het moment dat ik de opname stopte, barstte ik uit in huilen. Daarna heb ik God gedankt dat Hij me vasthield tijdens het maken van de video. Hij gaf me woorden en kracht om te lachen, te midden van de zeer persoonlijke puinhoop waarin ik zat.

De tijd ging door; dagen veranderden in maanden en maanden in seizoenen en seizoenen veranderden tot een compleet jaar dat voorbijging. Het jaar 2016 was het donkerste jaar van mijn leven en toch was het ook mijn meest intieme jaar met Jezus. Deze studie is ontstaan uit wat ik in dat jaar geleerd heb over rusten en loslaten.

Al jaren heb ik ritmes en routines, zodat mijn wandel met Jezus gehandhaafd blijft. Deze gewoonten, die werden gevormd tijdens de goede tijden, hielden mijn emotionele, mentale, fysieke en geestelijke leven in stand tijdens de ergste tijden. Dus of je je in een gelukkig seizoen of in een moeilijk seizoen bevindt: deze studie is voor jou.

Als je een volle agenda hebt en je voelt je gespannen, gehaast en op momenten zelfs paniekerig: deze studie is voor jou. We moeten stoppen met onszelf overvragen. We moeten vertragen om Gods Woord te bestuderen, ons door de Psalmen te laten vertroosten, door de Spreuken te laten adviseren, door de Evangelieën dichterbij Jezus te komen en door Openbaring onze harten te vullen met hoop.

God wil dat je met Hem praat over je strijd, pijn en frustraties en Hem al je zorgen geeft in ruil voor Zijn vrede.

Omdat we niet rusten, missen we Gods stem. Psalm 23 komt in gedachten. “De HEERE is mijn Herder, mij ontbreekt niets. Hij doet mij neerliggen in grazige weiden, Hij leidt mij zachtjes naar stille wateren. Hij verkwikt mijn ziel, Hij leidt mij in het spoor van de gerechtigheid, omwille van Zijn Naam.”

Ervaar je de groene weiden, de rustige wateren en het herstel van je ziel waarover Psalm 23 spreekt, van rust met je Herder?

Bedenk hoe de menigte overal stond te dringen waar Jezus kwam. Overal waar Hij naartoe ging, was een onvoorziene behoefte. En hoewel er zoveel te doen was, trok Hij zich terug om te rusten.

Lukas 5 vers 16 zegt: "Maar Hij vertrok naar de woestijn en bad daar."

Als Jezus tijd met God alleen nodig had, dan hebben wij dat zeker nodig. Denk maar aan de wijsheid die Hij aan je wil geven, of de kracht en vrede waaraan het je misschien ontbreekt.

Geef jezelf toestemming om niet eerst je to-do lijstje afgevinkt te moeten hebben voordat je kunt rusten en alleen kunt zijn met God.

Elke werkdag zorg ik voor een dagtekst, een korte overdenking, een reflectievraag en een dagelijkse schriftlezing. Verder zul je online op www.womenlivingwell.org 4 video's vinden (1 per week) die overeenkomen met het Bijbelgedeelte dat we elke week bestuderen.

Iedere week zorg ik voor een praktische uitdaging van iets dat ik in mijn huis doe dat mij helpt om te rusten en gezegend te leven. Ik hoop dat je de uitdagingen aangaat. Ze maken een verschil!

Ik bid dat de tijd die je in Gods Woord doorbrengt, zal leiden naar rust voor je ziel en het loslaten van lasten, zodat je een leven van vrede en vrijheid in Christus kan leven, ongeacht je situatie.

Ga met me mee op reis, als we wandelen met de Koning.

Courtney