

Hoofdstuk 10 – Heiliging van de zondag

Ik wil jullie vertellen over een dag die anders is dan alle andere dagen. Een dag die al vanaf het begin van de wereld bijzonder was en dat nog steeds is.

Het begin in het paradijs

Toen God klaar was met het scheppen van de hemel en de aarde, deed Hij iets opmerkelijks. Na zes dagen van scheppen rustte Hij op de zevende dag. Niet omdat Hij uitgeput was - God wordt nooit moe - maar omdat Zijn werk volmaakt was. En die zevende dag zegende Hij en heiligde Hij. Hij maakte die dag anders dan alle andere dagen. Dit was geen bijgedachte of een later idee. Vanaf het allereerste begin was er al een rustdag. God zette deze dag apart voor Zichzelf en voor de mensen die Hij had gemaakt.

Gods gebod aan zijn volk

Eeuwen later, op de berg Sinaï, herinnerde God Zijn volk hieraan. In het vierde gebod zei Hij: "Gedenk den sabbatdag, dat gij die heiligt. Zes dagen zult gij arbeiden en al uw werk doen; maar de zevende dag is de sabbat des HEEREN uws Gods; dan zult gij geen werk doen, gij, noch uw zoon, noch uw dochter, noch uw dienstknecht, noch uw dienstmaagd, noch uw vee, noch uw vreemdeling, die in uw poorten is. Want in zes dagen heeft de HEERE den hemel en de aarde gemaakt, de zee en al wat daarin is, en Hij rustte ten zevenden dage; daarom zegende de HEERE den sabbatdag en heiligde denzelven."

Het woord "gedenk" is belangrijk. Het betekent dat we deze dag niet mogen vergeten of lichtvaardig behandelen. God wijst terug naar de schepping als de basis voor deze rustdag.

De christelijke zondag

Met de komst van Christus veranderde er iets. Op de eerste dag van de week stond Jezus op uit de dood. Die dag werd voor de christenen de nieuwe rustdag. De vroege gemeente kwam op zondag samen om het Woord te horen en het Avondmaal te vieren. Zo werd de zondag de vervulde sabbat - niet alleen een herinnering aan de schepping, maar ook aan de verlossing door Christus. De zondag verenigt beide: Gods scheppende en Zijn verlossende werk.

Waarom is de zondag heilig?

Er zijn drie belangrijke redenen waarom deze dag bijzonder is:

Ten eerste gebiedt God het. Dit is geen menselijke traditie, maar een Goddelijk gebod. Het vierde gebod staat niet voor niets tussen de andere negen.

Ten tweede hebben wij rust nodig. God kent onze natuur. Hij weet dat lichaam en ziel periodiek rust behoeven. De wekelijkse rustdag is Gods wijze voorziening in onze behoefte.

Ten derde moeten we tijd hebben voor geestelijke zaken. In de wekdagen zijn we vaak opgeslokt door werk, school en dagelijkse zorgen. De zondag geeft ruimte om stil te staan bij eeuwige waarden.

Gods belofte bij gehoorzaamheid

De profeet Jesaja beschrijft ons een prachtige belofte over de sabbat:

"Indien gij uw voet van den sabbat afkeert, van te doen uw lust op Mijn heiligen dag; en indien gij den sabbat noemt een verlustiging, opdat de HEERE geheiligd worde, die te eren is; en indien gij dien eert, dat gij uw wegen niet doet en uw eigen lust niet vindt, noch een woord daarvan spreekt; dan zult gij u verlustigen in den HEERE, en Ik zal u doen rijden op de hoogten der aarde, en zal u spijzigen met de erve van uw vader Jakob; want de mond des HEEREN heeft het gesproken."

Let op het woord "verlustiging". God wil niet dat de sabbat een last is, maar een vreugde. Als we deze dag eren volgens Zijn bedoeling, belooft Hij bijzondere zegen.

Praktische heiliging van de zondag

Hoe heiligen we de zondag dan praktisch? Heiligen betekent: apart zetten en hier specifiek apart zetten voor God. De zondag is dus niet voor ons zelf, maar speciaal gewijd aan God. We moeten ons die dag dus richten op onze Schepper. Maar hoe doen we dat dan? Allereerst door trouw de samenkomsten te bezoeken. Niet uit gewoonte, maar omdat God daar spreekt door Zijn Woord. In de kerkdienst ontmoeten we God op een bijzondere wijze. Verder door te rusten van ons gewone werk. Het gebod is duidelijk: "Gij zult niet arbeiden." Dit geldt voor beroepsarbeid, maar ook voor schoolwerk en bijbaantjes. Alleen echt noodzakelijke arbeid is geoorloofd.

Ook door ons te onthouden van wereldse vermaken. Jesaja spreekt over "uw eigen lust niet vinden". Dit betekent niet dat we somber moeten zijn, maar dat we ons richten op wat deze dag eigenlijk bedoeld is.

Tenslotte door ons bezig te houden met geestelijke zaken: Bijbel lezen, over de preken nadenken, geestelijke lectuur, gezamenlijk zingen van psalmen.

Bijbelse voorbeelden

Het manna in de woestijn laat zien hoe serieus God de rustdag neemt. Hij zorgde ervoor dat er op vrijdag dubbel manna viel, zodat het volk op sabbat kon rusten. Wie toch ging zoeken op sabbat, vond niets.

Nehemia toont ons moed in het handhaven van de sabbat. Hij sloot de poorten van Jeruzalem om te voorkomen dat er handel werd gedreven op Gods dag.

Als de zondag moeilijk lijkt

Voor veel jongeren is de zondag een uitdaging. Anderen doen "leuke dingen" en dan komt de vraag: "Waarom mogen wij dat niet?"

Het antwoord ligt in een andere kijk op deze dag. De zondag is geen dag van verboden, maar van mogelijkheden. Het is de dag waarop je mag uitrusten van de druk van school en werk. De dag waarop je meer tijd hebt voor gezin en geestelijk welzijn. De dag waarop je kunt richten op wat werkelijk belangrijk is.

Begin met een andere instelling. Zie de zondag als Gods geschenk, niet als last. Verheug je dat je één dag per week niet aan prestaties hoeft te denken, maar mag rusten.

Praktische invulling

Een goede voorbereiding helpt. Leg zaterdagavond tijdig je werk weg en stel je in op de rustdag. Begin zondag in stilte en gebed.

Luister aandachtig naar de preken. Probeer kernpunten te onthouden om thuis over na te praten. Vraag jezelf af: "Wat betekent dit praktisch voor mijn leven, nu?"

Thuis kun je napraten over wat je hebt gehoord. Dit hoeft niet zwaar of geleerd te zijn.

Bespreek gewoon wat je heeft geraakt of vragen opgeroepen heeft. Zo wordt de preek actueel.

Lees goede boeken die je geestelijk opbouwen. Zing samen psalmen. Overdenk in stilte wat je allemaal gehoord en gelezen hebt. Zo wordt de zondag gevuld met geestelijke rijkdom.

Gevaren om te vermijden

Er zijn enkele valkuilen waar we voor moeten waken. De gedachte: "Eerst naar de kerk, daarna is de dag voor mezelf" miskent het karakter van de hele dag.

Vermijd afleidingen door telefoons en computers die je wegtrekken van de eigenlijke bedoeling van deze dag.

Verwaarlozing van de tweede dienst is ook een gevaar. God spreekt tweemaal per zondag tot Zijn gemeente - beide diensten zijn belangrijk.

Ook onderling onvrede en kritiek kunnen de zegen van deze dag wegnemen. Wees geduldig met elkaar, ook als je moe bent.

Eeuwige rust

De zondag is meer dan alleen een rustdag. Het is een voorproefje van de eeuwige rust die overblijft voor het volk van God. In de hemel zullen zij voor altijd rusten en God aanbidden.

De zondag is ook een toetssteen van ons hart. Wie de Heere liefheeft, heeft ook Zijn dag lief.

Hoe we met de zondag omgaan, toont wat ons werkelijk belangrijk is.

Gods geschenk koesteren

Denk eens na: God had het kunnen omdraaien - zes dagen voor Hem en één voor ons.

Maar nee, Hij geeft ons zes dagen voor ons werk en vraagt slechts één dag voor Zichzelf.

Dat is best bijzonder!

De zondag is geen lege dag, maar een rijke dag. God roept ons in Zijn huis, spreekt tot ons, wil ons rust geven. Wie dit beseft, zal niet klagen dat de zondag "lang" is, maar dankbaar zijn voor dit voorrecht.

Laat ons deze dag koesteren en er samen van genieten - niet omdat we alles mogen doen wat we willen, maar omdat we mogen rusten in Gods wil. Dan wordt elke zondag een voorproefje van de hemel.

Vragen bij hoofdstuk 10

Vraag 1: Wat deed God op de zevende dag na de schepping, en waarom?

Antwoord: Hij rustte, zegende en heiligde die dag. Niet omdat Hij moe was, maar omdat Zijn werk volmaakt was en Hij die dag apart zette voor Zichzelf.

Vraag 2: Waar verwijst God naar in het vierde gebod op de Sinai?

Antwoord: Naar de schepping: "Want in zes dagen heeft de HEERE den hemel en de aarde gemaakt... daarom zegende de HEERE den sabbatdag en heiligde denzelven."

Vraag 3: Waarom werd de eerste dag van de week (zondag) de nieuwe rustdag?

Antwoord: Omdat Jezus op die dag opstond uit de dood, en de vroege gemeente vanaf toen op zondag samenkwam voor Woord en sacrament.

Vraag 4: Welke drie redenen worden genoemd waarom de zondag heilig is?

Antwoord: 1 God gebiedt het. 2 De mens heeft lichamelijke en geestelijke rust nodig. 3 De zondag geeft extra ruimte voor geestelijke zaken.

Vraag 5: Welke belofte geeft Jesaja bij het heiligen van de sabbat (Jes. 58:13-14)?

Antwoord: Dat wie de sabbat een "verlustiging" noemt en hem heiligt, zich zal "verlustigen in de HEERE" en zegen zal ontvangen.

Vraag 6: Hoe werd in de woestijn duidelijk gemaakt dat God de rustdag serieus nam?

Antwoord: God gaf op vrijdag dubbel manna zodat het volk op sabbat kon rusten. Wie toch op sabbat ging zoeken, vond niets.

Vraag 7: Hoe liet Nehemia zien dat de sabbat heilig moest blijven?

Antwoord: Hij sloot de poorten van Jeruzalem zodat er geen handel werd gedreven op Gods dag.

Vraag 8: Welke drie manieren worden genoemd om de zondag praktisch te heiligen?

Antwoord: 1 Trouw de kerkdiensten bezoeken. 2 Rusten van arbeid en schoolwerk. 3 Zich bezighouden met geestelijke zaken. 

Les 10 – Heiliging van de zondag

Schriftlezing: Jesaja 58:13–14 en Exodus 20:8–11

Inleiding

De zondag: voor de één een dag van rust, voor de ander een dag van verveling of vrijheid. Voor veel jongeren is de zondag moeilijk. Andere jongeren doen "leuke dingen": winkelen, sporten, series kijken, of werken voor wat extra geld. Dan komt de vraag: "Waarom mogen wij dat niet?"

De Bijbel leert dat de zondag niet zomaar een dag is. Het is de dag van de Heere (Openb. 1:10). Een dag die Hij Zelf heeft afgezonderd om tot Zijn eer te besteden. Het is dus onze dag om te doen wat wij willen.

De oorsprong van de rustdag

De rustdag is niet pas bij de Sinaï bij het ontvangen van de Tien Geboden ingesteld, maar al in het paradijs.

- Na de schepping: God rustte op de zevende dag, zegende die dag en heiligde die (Gen. 2:3).
- Bij de Sinaï: Het vierde gebod zegt: "*Gedenk den sabbatdag, dat gij die heiligt*" (Ex. 20 : 8).
- In het Nieuwe Testament: De eerste dag van de week is de dag van de opstanding van Christus. Daarom kwam de gemeente op zondag samen (Hand. 20:7; 1 Kor. 16:2).

Zo is de zondag de vervulde sabbat: de dag van schepping én verlossing.

Waarom de zondag heilig is

- Omdat God het gebiedt. Het is een gebod van de Heere zelf, geen menselijke uitvinding.
- Omdat de mens rust nodig heeft. God kent ons lichaam en weet dat wij niet zeven dagen kunnen doorwerken.
- Omdat wij tijd moeten hebben voor Zijn dienst. De zondag geeft ruimte om Zijn Woord te horen, Hem te aanbidden en geestelijk gevoed te worden.

Jesaja 58:13 zegt: "Indien gij uw voet van den sabbat afkeert, van te doen uw lust op Mijn heiligen dag; en indien gij den sabbat noemt een verlustiging, opdat de HEERE geheiligd worde, die te eren is; en indien gij dien eert, dat gij uw wegen niet doet en uw eigen lust niet vindt, noch een woord daarvan spreekt;" In het dan volgende Bijbelvers belooft de Heere ook zegen hierop. De rustdag is geen last, maar een voorrecht.

Hoe heiligen wij de zondag?

Heiligen betekent: apart zetten voor God. Het is dus een dag van en voor God. Dat wil niet zeggen dat we op de andere dagen ons niet hoeven te richten op God. Maar op de rustdag zijn we ontslagen van onze eigen beslommeringen. Hoe heiligen wij de zondag?

- Door naar de kerk te gaan. Niet één keer, maar zoals de gemeente altijd deed: twee keer. Daar spreekt God door Zijn Woord en worden de sacramenten bediend. Hij

gebruikt daar Zijn knechten voor zowel predikanten als ouderlingen en diakenen. Daarom noemen wij hen ook ambtsdragers.

- Door niet te werken. Het vierde gebod zegt duidelijk: “*Gij zult niet arbeiden.*” Dat geldt ook voor schoolwerk of baantjes. Alleen werken dat echt noodzakelijk is (zoals zorg, politie, noodhulp) is geoorloofd.
- Door ons te onthouden van eigen plezier. Jesaja 58:13 zegt: “en indien gij dien eert, dat gij uw wegen niet doet en uw eigen lust niet vindt, noch een woord daarvan spreekt.” Dat betekent: geen sportwedstrijden, geen winkelplezier, geen oppervlakkige uitjes. Onthoud je van de dingen die je de andere 6 dagen kunt doen. Doe het noodzakelijke en richt je op wat God van ons vraagt.
- Door ons bezig te houden met geestelijke dingen. Bijbel lezen, psalmen zingen, napraten over de preek, geestelijke lectuur lezen. Het is een bijzonder geschikte dag voor de huisgodsdienst.

Voorbeelden uit de Bijbel

- Het manna in de woestijn. God liet op de zesde dag dubbel manna vallen, zodat het volk op de sabbat kon rusten (Ex. 16:22–30). Wie toch ging verzamelen, vond niets.
- Nehemia sloot de poorten van Jeruzalem zodat er geen handel werd gedreven op de sabbat (Neh. 13:15–22).
- Jezus heiligde de sabbat niet wettisch, maar naar Gods bedoeling: Hij genas zieken en deed goed (Matt. 12:12).

De zondag als vreugde

Veel jongeren ervaren de zondag als saai. Maar Jesaja leert dat het een “verlustiging” moet zijn. Waarom?

- Omdat je rust mag vinden van de druk van school en werk.
- Omdat je meer tijd hebt voor je gezin en geestelijk welzijn.
- Omdat je mag luisteren naar Gods Woord en je richten op de eeuwigheid.

Heb je moeite met de zondag? Begin dan eens met je anders in te stellen. Daar begint het mee. Vertel jezelf dat je mag uitrusten van je dagelijkse dingen. Geniet ervan dat je een telefoonvrije dag hebt. Verheug je dat God niet heeft gezegd dat we die hele dag moeten vasten. God wil dat wij bijzonder op deze dag ons op Hem richten in rust, vrede en aangenaamheid. Wat een voorrecht!

De zondag is een voorsmaak van de eeuwige rust die overblijft voor het volk van God (Hebr. 4:9).

Gevaren voor jongeren

Waak over de indeling van deze dag. Misschien moet het eens een keer opnieuw in het gezin gezegd en ingesteld worden. Doe dat omdat God het van ons vraagt. Waak voor de volgende dingen:

- Eigen invulling. “Eerst naar de kerk, daarna is de dag voor mezelf.”
- Afleiding. Telefoon- en computergebruik.

- Verwaarlozing van de tweede dienst. "Eén keer is wel genoeg."
- Onvrede en ruzie. Op elkaars gedrag letten en fitten, wees positief. Ook als je moe bent.

Hoe de zondag praktisch te besteden

Het is aan te bevelen om een vaste indeling te houden voor deze dag. Dat geeft rust want ieder weet wat er komen gaat.

- Bereid je voor: leg zaterdagavond school- of werkdingen weg.
- Begin de dag in stilte en gebed.
- Luister aandachtig naar de preek. Probeer wat kernzaken te onthouden zodat je daar thuis over door kunt praten.
- Praat thuis na over wat je gehoord hebt. En zijn jullie dat niet gewend? Begin er dan gewoon aan.
- Lees een goed boek dat je geestelijk opbouwt.

Om te leren hoe je napraat over de preek een paar adviezen:

- Probeer tijdens de preek al kernpunten vast te houden die je thuis kunt bespreken.
- Richt je vooral op de toepassing. Leg de vraag op tafel: "Wat moeten wij nu met wat we vanochtend gehoord hebben? Wat betekent dit praktisch voor ons?" Vooral voor jongeren is dit aantrekkelijker dan alleen feiten na te vragen. Zo maak je de preek actueel.
- Beken als ouder openlijk en met schaamte als je niet hebt kunnen luisteren als dat zo is. Maar sla de bespreking dan niet over. Vraag dan of de anderen een kernzaak of onderwerp hebben onthouden. Praat daar dan over door.
- Denk als ouder niet omdat je geen of weinig Bijbelkennis hebt, dat je het napraten over de preek moet nalaten. Juist hierdoor krijg je toegepaste Bijbelkennis.
- Maak gebruik van de kanttekeningen om zaken die niet helemaal duidelijk zijn op te helderen. Maak ook gebruik van de verwijsteksten. Zo leren alle gezinsleden om dit te gebruiken.

Zo wordt de zondag geen dag van leegte, maar een dag van geestelijke rijkdom.

Waarom is dit belangrijk?

De zondag is een toetssteen van ons hart. Wie de Heere lief heeft, heeft ook Zijn dag lief. Als je de rustdag veracht of misbruikt, laat je zien dat je eigen weg belangrijker is.

De zondag is een bijzondere dag. God roept ons in Zijn huis, Hij spreekt, Hij wil rust geven. Wie dit beseft, zal niet klagen dat de zondag "lang" is, maar dankbaar zijn dat de Heere één dag van de zeven helemaal voor Hem apart gezet heeft. Het was redelijk geweest als de Heere het had omgedraaid: 6 dagen voor Hem en 1 dag voor ons.

Kennisvragen

1. Wanneer is de rustdag voor het eerst ingesteld?
2. Wat is de kern van het vierde gebod?
3. Waarom kwam de christelijke gemeente samen op de eerste dag van de week?

4. Wat zegt Jesaja 58:13–14 over de sabbat?
5. Welke voorbeelden uit de Bijbel tonen dat de rustdag niet lichtvaardig mag worden geschonden?

Reflectievragen

1. Hoe zie jij de zondag: als een last, als saai, of als een geschenk van God?
2. Wat doe jij na de kerkdiensten: geestelijk bezig zijn of vooral met jezelf?
3. Ben je wel eens de verleiding gekomen om te werken of te sporten op zondag? Hoe ging je daarmee om?
4. Hoe kan de zondag in jouw gezin of persoonlijk leven meer tot eer van de Heere worden?
5. Wat betekent het voor jou dat de zondag een voorsmaak is van de eeuwige rust?

Praktijkopdracht

Maak voor jezelf een kort "zondag-plan". Noteer hoe je de dag wilt besteden:

- Tijdstip van opstaan en gebed.
- Wat je leest of bespreekt na de diensten.
- Een psalm dat je gaat zingen.
- Een concreet moment van stille tijd.

Bespreek dit plan de week erna in je gezin: wat hielp jou om de zondag meer heilig te beleven?

Slotgedachte

De zondag is geen lege dag, maar een rijke dag. God gaf hem om ons tot stilstand te brengen, ons aan Hem te herinneren en ons te wijzen op de eeuwige rust. Wie de zondag liefheeft, proeft iets van de hemel. Wie hem veracht, berooft zichzelf van grote zegen.



