

Bij elk gebod zijn er 4 leesregels.

1: het gaat om het innerlijk.

2: de zonde is als een boom: vrucht (daad) – tak (woord) – stam (plan) – wortel (gedachte/opwelling)

3: als iets negatiefs verboden wordt, wordt het positieve geboden

4: het volmaakte wordt geeist.

#### 1 Geschenk (principieel)

Genesis 2: God gaf de rustdag en Hij rustte (Genesis 2) dwz.: Hij genoot van het kijken naar Zijn werk van de schepping. (vgl.: Exodus 20)

Deuteronomium 5: God herinnert aan de rustdag om te gedenken aan de uittocht uit Egypte.

Verlossing van de slavernij. Rust voor de mens.

NT: Jezus verschijnt Zijn discipelen op de dag van Zijn opstanding. (Johannes 20, Openbaringen 1)

We zien dus:

Rusten. Zich verlustigen in Gods werken. Daar de tijd voor ontvangen. En: mogen ophouden met het dagelijks werk om tot rust te komen.

Gedenken. In herinnering brengen zodat het vrucht draagt. Gods werken van de schepping, de uittocht uit Egypte en de opstanding van Christus na Zijn volbrachte werk.

Heiligen: wijden aan God en Zijn dienst, aan de verheerlijking van Hem. (Lev 23:3 Zes dagen zal men het werk doen, maar op de zevende dag is de sabbat der rust, een heilige samenroeping)

Onderhouden: bewaren en beschermen als iets kostbaars wat ook kwetsbaar is.

Zo heeft God het bedoeld. Zie Exodus 23:12 (Opdat uw os en uw ezel ruste, en dat de zoon van uw dienstmaagd en de vreemdeling adem scheppe) Exodus 31:17 (omdat de HEERE in zes dagen de hemel en de aarde gemaakt en op de zevende dag gerust en Zich verkwikt heeft) Jesaja 58:13 (en indien gij de sabbat een verlustiging noemt opdat de HEERE geheiligd worde, Die te eren is)

OT: laatste dag van de week. NT: eerste dag van de week (I Cor 16:2) Geeft te meer aan: beginnen met rusten in Gods werk. Hij zal zorgen. Voor de zaligheid én voor alle dagelijkse dingen. Daarom kan ik de dagelijkse dingen één dag laten rusten: God zal zorgen.

#### 2 Gebod (praktisch)

\*Rusten, gedenken en heiligen komt allemaal samen in de kerkdiensten. Die zijn het centrum van de rustdag. De kerkdienst is een actief gebeuren: wat van God tot de gemeente komt (groet, wet, Woord, prediking, zegen) écht ontvangen tot verwondering en bewaren (zie Mattheus 13: de gelijkenis van het zaad), en wat van de gemeente tot God komt (votum, zingen, gebeden) echt van harte in mee komen tot aanbidding van God.

Daaromheen is het ook goed om persoonlijk te bidden en wat te lezen en te overdenken.

**Heid Cat zondag 38** Wat gebiedt God in het vierde gebod?

Ten eerste, dat de kerkdienst, of het predikambt, en de scholen onderhouden worden, en dat ik, inzonderheid op den Sabbat, dat is, op de rustdag, tot de gemeente Gods naarstig kom, om Gods Woord te horen, de Sacramenten te gebruiken, God den Heere openlijk aan te roepen, en de armen Christelijke handreiking te doen; ten tweede, dat ik al de dagen van mijn levens van mijn boze werken rust, den Heere door zijn Geest in mij laat werken, en alzo den eeuwigen Sabbat in dit leven aanvang.

\*Het gezamenlijke mag ook een wezenlijk aspect zijn van de zondag. Tijd en aandacht voor gezinsleden, familie, eenzamen, zieken. Zowel rond geestelijke als rondom andere dingen. Bijv. samen zingen, voorlezen uit “De christenreis van Bunyan”, spelletjes doen.

\*Mijn hele mens-zijn mag tot rust komen. Ik mag stoppen met mijn dagelijks werk (uitgezonderd ‘werken der noodzakelijkheid en barmhartigheid’) en hoeft nergens voor te haasten. Dat doet lichaam en geest goed!

Hier is de zondag zo mee gevuld dat ik aan andere, dubieuze dingen niet meer toekom....

**Zo is de zondag een voorsmaak van de eeuwige sabbat: rusten van al onze werken om volkomen te rusten op Gods werk én zo een vrede en rust genieten die heenwijst naar de rust die overblijft voor het volk van God (Hebreeën 4). Denk aan Psalmen als 26, 36, 42, 63, 84, 122.**

**Zo wordt de zondag vaak vergeleken met:**

**Masten waar de hoogspanningskabels aanhangen: daar hangen ze het hoogst, hoe verder ervandaan hoe verder ze omlaag zakken.**

**Tankstation: daar wordt de brandstof bijgevuld om weer een aantal dagen te kunnen rijden.**

**Waterput in de woestijn: om te drinken zodat er kracht is om verder te reizen.**

**Hart: hét centrale orgaan om te leven, als dat afsterft dan gaat de hele levenskracht achteruit.**

**Een goede voorbereiding is daarom van groot belang.**

“Zaterdag probeer ik wat tot rust te komen. De week is vaak druk genoeg. Er liggen nog wat klusjes of boodschappen of werk in huis.

De zaterdagavond ga ik niet (meer) zo graag heel de avond weg en laat naar bed. Ik probeer in elk geval dat ik zondagmorgen goed uitgerust zal zijn. Verjaardagen op zaterdagavond ben ik niet meer zo weg van. Het geeft veel drukte en gedoe en maakt dat je makkelijk uitgeput de week afsluit. Ergens tijdens de avond probeer ik me wat extra voor te bereiden op de zondag. Om te bidden voor de diensten morgen. En om te denken aan het einde van de week. Wie is de HEERE voor mij geweest? Wie ben ik voor Hem geweest? Het einde van de week doet me ook denken aan het einde van mijn leven en het begin van de eeuwigheid. Ben ik daar bereid voor? Heerlijk als ik hierdoor ernaar uit mag zien dat het weer zondag word met de kerkdiensten.”

**Westminster Catechismus vr en antw 117** Hoe moet de dag des Heeren geheiligd worden?

Door heel de dag heilig te rusten niet alleen van zulke werken die altijd zondig zijn maar zelfs van de wereldlijke werkzaamheden en ontspanning die op andere dagen geoorloofd zijn. We moeten er onze lust in hebben om die hele tijd (behalve voorzover nodig door werken van noodzakelijkheid en barmhartigheid) te besteden aan openbare en persoonlijke beoefening van de verering van God. En daarvoor moeten we ons hart voorbereiden en met zo’n overleg, ijver en matiging onze wereldlijke zaken afdoen en op geschikte wijze afleggen dat we te meer vrij en in goede conditie zijn voor de vervulling van de plichten van die dag.

### **3 Gevaren**

**Omdat de zondag zo’n grote zegen is (zie het vorige punt), zal de duivel doen wat hij kan om ons de heiliging van de zondag te ontfutselen.**

**\*We leven hoe langer hoe meer in een maatschappij die 7 dagen per week doordraait.**

**\*Uitholling van binnen. We doen alles wel voor de vorm, maar het innerlijk is eruit. (zie 1<sup>e</sup> regel bij de 10 geboden)**

**\*De zaterdagavond zo besteden dat de zondag in het gedrang komt, eigenlijk de hele week zo besteden dat de zondag meer de laatste dan de eerste dag van de week is in praktijk.**

**\*Gebrek aan vertrouwen op Gods werk en daarom zelf op zondag alvast bezig gaan (of blijven) met aardse dingen.**

**\*Haast, stress, en moeheid, mede door de sociale media.**

**Ook van dit gebod geldt: Heid Cat zondag 44 dat het doel is:** dat wij onze zondige aard hoe langer hoe meer leren kennen en des te begeriger zijn om de vergeving der zonden en de gerechtigheid in Christus te zoeken én dat wij zonder ophouden ons benaastigen en bidden om de genade van de Heilige Geest opdat wij hoe langer hoe meer naar het evenbeeld van Christus vernieuwd worden totdat wij tot deze voorgestelde volkomenheid na dit leven geraken.

**Vragen:**

**1 Hoe kunnen we meer zegen ontvangen uit de kerkdiensten?**

**2 Waar lopen we tegenaan als het gaat om de heiliging van de zondag? Is het nu moeilijker dan jaren geleden?**

**3 Wat valt u/jou op in de Heidelbergse Catechismus zondag 38?**

**4 Wat valt u/jou op in de Westminster Catechismus vr en antw 117?**

**5 Wat nemen we mee van deze overdenking nav. het 4<sup>e</sup> gebod?**