

Rust

Groene Genade

Inspiratie voor thuis #7



Niet het meest voor de hand liggende woord in een tijd waarin alles altijd maar door lijkt te gaan. Er is altijd wel wat te kijken, te kopen of te doen. Als je niet zelf regelmatig op de rem trapt ga je maar door. Die rem kan met een gezin nog best een uitdaging zijn! Daarom in de laatste 'Inspiratie voor thuis' in deze serie, ideeën voor jullie die voortborduren op dat idee van God: Rust nadat Hij de aarde en alles wat daar leeft geschapen had.

De vraag van vandaag:

(vragen om het bijvoorbeeld na het eten of bij het naar bed gaan eens over te hebben)

- Wat heb jij vandaag gedaan in de buitenlucht? Hoe merkte je dat God erbij was?
- God maakte dag en nacht. Waarom zou Hij dat gedaan hebben denk je?
- Lees samen eens een Psalm over de schepping, bijvoorbeeld psalm 19 of psalm 65.
- Of dit prachtige vers over stilte: vers 2 van Psalm 131

Samen bidden

Van die stoel af! Ga met elkaar naar buiten, ook al regent of vriest het. Dank God in de buitenlucht voor iets dat je deze dag in de schepping zag.



Vandaag gaan jullie lootjes trekken. Iedereen krijgt een briefje en schrijft daarop een paar belangrijke gebedspunten voor zichzelf. Vouw de blaadjes op en hussel ze door elkaar. Trek nu allemaal een briefje. Bid in stilte voor deze persoon. Na afloop mag je verklappen voor wie jij hebt gebeden.

God maakte de mens uit aarde en in de buitenlucht. Schiep God huizen? Nee. Hij schiep een tuin. De natuur is de tuin van God, waardoor Hij zichzelf aan mensen laat zien. Vroeger leefden mensen veel meer buiten, ze werkten op het land. Tegenwoordig zitten we vaak achter een beeldscherm en zitten we op een stoel. Gemiddeld zitten we van de 21 uur 24 uur binnen, terwijl we buiten juist ontspannen! Als je een wandeling maakt, of buiten speelt, worden er allemaal positieve stofjes in je lichaam aangemaakt waardoor je gezonder wordt en je beter voelt. Geïnspireerd op Lucht in je gezin, Mirjam van der Vegt

Leestip: Lucht in je gezin, het stiltedoeboek voor ouder en kind van Mirjam van der Vegt



Je kunt God ontmoeten in de prachtige natuur die Hij geschapen heeft. Bespreek samen eens hoe dit voor elk van jullie is.

Natuurorganisatie National Trust heeft [een lijst gemaakt met 50 dingen die je voor je 12^e gedaan moet hebben](#). Of daarna nog inhalen. Check eens bij je ouders of hen dat is gelukt. Kies samen 3 dingen die jullie binnenkort gaan doen.

Ontspannen: waarom?

God gaf het goede voorbeeld: Hoewel Hij altijd vol energie zit, nam Hij ook een dag rust na zijn werk. Na elke dag nam Hij ruimte om zijn werk te bekijken en te zien dat het goed was. Trouwens, zoek Markus 6:31 eens op om te zien wat Jezus zei tegen zijn leerlingen na een drukke tijd.

Als je ontspant blijft je lichaam gezond. Je lichaam herstelt zich en je kunt je beter concentreren. Je kunt beter beslissingen nemen en beter leren.

Ontspannen helpt je te leven in het hier en nu. Je bent er. God is er. Als je aanwezig bent, kun je elkaar ontmoeten.

Als je ontspant slaap je beter en krijg je een beter humeur. Je kunt meer genieten. Ook je weerstand wordt beter, daardoor word je minder snel ziek.

Geïnspireerd op Lucht in je gezin, Mirjam van der Vegt



De Bijbel in

Lees samen 1 Koningen 19:11-13 Het verhaal van Elia.

Er gebeurt van alles. Storm. Een aardbeving. Vuur. Wat een lawaai en indrukken moeten dat geweest zijn. Maar Elia vond God daarna. Toen het stil werd.

Praat Hij wel eens tegen jou als het stil is om je heen?

Zou je God ook wel willen horen of ontmoeten zoals Elia? Kan dat denk je? Hoe dan?

Ervaar eens hoe het is: stilte na lawaai. Spreek een stilte teken af. Maak samen lawaai met potten, pannen, lepels. Als het stilte teken wordt gegeven houdt iedereen op met herrie maken. Blijf nu een minuut stil. Hoe vond je dat?



Ga even lekker zitten om te genieten van je kijkdoos. Laat hem zien aan anderen en vertel hoe mooi God alles heeft gemaakt!

Zingen of luisteren



[Ik neem even de tijd](#)



[De Heer is mijn Herder](#)

Alleen bij God vindt mijn ziel haar rust, van Hem komt mijn redding. Hij alleen is mijn rots en mijn redding, mijn burcht, nooit zal ik wankelen.

Psalm 62: 1-2



God stelde een rustdag in voor elke week. Hoe geven jullie hier als gezin vorm aan? Wat gebeurt er wel, wat doe je bewust misschien juist niet?

Wie komt waarvan tot rust bij jullie thuis?



Druk hoofd? Gebed

om samen hardop te bidden, *langzaam, herhaal:*

Here,

Geef [naam] uw vrede, nu wij samen stil zijn bij U. Brengt U de onrust tot rust.

Amen.

(Uit: Zegen hen, gebeden voor moeders, geïnspireerd op lied van Sela)

Dit is de laatste 'Inspiratie voor thuis' in de serie Groene Genade. We hopen dat jullie er ideeën uit hebben kunnen halen die passen bij jullie gezin.

Zou je ons willen mailen of appen of je er wat aan gehad hebt? We zijn heel benieuwd! Groetjes Anke Esmeijer en Willienke Westerkamp Lichtkids Family