



## GODS RUST IS GOED NIEUWS

We geloven dat Jezus ons uitnodigt Hem te volgen in een leven vanuit rust. Dat is goed nieuws! Door zijn principes van rust toe te passen, ontstaat er meer ruimte voor verbondenheid met God en anderen.

Met dit **even-geen-werk-blad** een voorproefje van RESET, gebaseerd op lectio divina. Je kunt er 5 minuten, 10 minuten of meer tijd voor nemen.

- Stap 1:** Zet een lekkere bak thee of koffie en zoek een rustige plek uit.
- Stap 2:** Neem de tijd om tot rust te komen, adem te halen.
- Stap 3:** Nodig God uit met zijn Geest en wees je bewust van het feit dat Hij er is.
- Stap 4:** Lees Markus 6:30 en 31 (zie achterkant) en laat de tekst op je inwerken. Lees hem bijvoorbeeld hardop, als je meestal in stilte leest. Of stel je voor dat je een leerling bent en Jezus dit tegen je zegt.
- Stap 5:** Bid, eer God en benoem bij Hem de dingen die de tekst en het moment bij je oproepen.
- Stap 6:** Wees na je gebed nog een moment stil en probeer je weer bewust te zijn van de aanwezigheid van God en naar Hem te luisteren.
- Stap 7:** Als iets je geraakt heeft of er voor je uitsprong, kun je een woord of kort zinnetje meenemen de rest van de dag in, om af en toe te overdenken. Schrijf eventueel je eigen gedachten bij de tekst, zodat je er later nog eens naar terug kunt keren.

Veel zegen!

*Team LEF*

Klinkt  
enthousiast ☺

Zie  
MARC 6:6-13

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 Hij 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.

- Marcus 6:30,31

uitnodiging  
mee gaan  
met Jezus...  
Hij gaat ook! ☺

Zonder  
"de mensen"

een tijdje  
Hoe lang is dat?

eten is dus  
ook belangrijk