

12 juli 2026

Kom naar Mij, vermoeide mensen

Matteüs 11:25-30



Thema: Rust vinden bij Jezus

Doel

De kinderen leren dat ze bij Jezus veilig en geborgen zijn. Bij Hem zien ze hoeveel God van hen houdt.

Toelichting

Het is belangrijk naar Gods woorden te luisteren en eruit te leven. De Schriftgeleerden en Farizeeën hebben allerlei regels bedacht waaronder mensen gebukt gaan onder het geloven in de HEER. Het lijkt net of je heel slim en sterk moet zijn om God goed te kunnen dienen. Jezus maakt duidelijk dat dat niet zo is. Hij zegt: Kom gewoon bij Mij, Ik maak het je niet moeilijk. Ik geef je de liefde van God, bij Mij vind je de vrede en rust die God ons graag gunt. En Ik hoe je die kunt vinden.

Titel van het ONDERBOUW-verhaal: Kom maar bij Mij, dan komt het goed

Richtlijnen: De jongste kinderen kunnen deze woorden van Jezus niet begrijpen, maar de boodschap wel. Het is vervelend als je iets moet doen en blijven proberen dat je niet kunt. Je raakt verdrietig en teleurgesteld. Het kan nooit lukken. Vertel hierover een inleidend verhaaltje.

Leg daarna uit dat Jezus geen te moeilijke dingen van mensen vraagt. Hij helpt hen juist om uit de problemen te komen. Vertel daarna de genezing van Bartimeüs (Mc. 10:46-52). Hij kon alleen maar bedelen, maar kan daarna iedereen weer zien en geld verdienen. Bartimeüs moest niets moeilijks doen, alleen zeggen dat Jezus hem kan helpen en dat hij dat zo graag zou willen.

Titel van het MIDDENBOUW-verhaal: Jezus vraagt niet het onmogelijke

Richtlijnen: Vraag als inleiding aan de kinderen hoe de juf op school of de trainer reageert als je iets moeilijks moet doen en het lukt niet. Worden ze boos? Laten ze je het wel tien keer overdoen? Of zeggen ze: 'we zullen het samen proberen, ik help je een beetje'. En als het niet lukt: 'goed geprobeerd, misschien gaat het later wel goed, we gaan iets anders doen'. De Farizeeën worden boos als de mensen zich niet aan al hun regels hielden, die veel te moeilijk waren. De mensen rond Jezus zijn er moe en verdrietig van. Ze denken: wij kunnen zeker niet van God houden. Jezus zegt: Kom maar bij Mij. Ik zal jullie helpen. Als je op Mij vertrouwt, komt het goed. Dan word je rustig en kun je gelukkig leven.

Titel van het BOVENBOUW-verhaal: Geloven put je niet uit, maar brengt rust

Richtlijnen: Niet-gelovigen hebben vaak het beeld dat geloven je beperkt: je moet dingen doen (naar de kerk, enz.) en je mag verschillende dingen niet. Daar word je niet gelukkig van in hun ogen. Vinden de jongeren dat beeld terecht? Voelen zij het ook wel eens zo? En hebben zij wel eens vragen en twijfels bij het zoeken van een gelukkig leven als christen? In dit bijbelgedeelte wordt duidelijk dat je de woorden van God wel serieus moet nemen, maar je kunt er geen systeem van maken. Dat deden de Farizeeën. Zij pasten Gods geboden zo toe met allerlei regels, dat ze een loden last werden. Terwijl Gods wet is bedoeld om je vrijheid en geluk te geven onder Gods bescherming en trouw. Mensen kregen het gevoel het nooit goed genoeg te doen. Jezus zegt: geloven is niet moeilijk. Het is naar Jezus gaan met alles dat je onduidelijk en moeilijk vindt. Hij wil je dan duidelijk maken hoe je God kunt liefhebben, zodat je innerlijke rust en vrede vindt bij Hem.

Extra bijbelgedeelte: Marcus 10:46-52

Zie uitleg onderbouw.

Auteur: DW

Achtergrondinformatie

Inleiding

Dit gedeelte sluit aan op het hierop voorafgaande gedeelte. Jezus laat zien dat Gods waarheid verborgen is voor degenen die denken de waarheid in pacht te hebben en Hem afvallen. Ze beschuldigen Jezus van het meermalen overtreden van Gods Wet en willen zijn wonderen niet erkennen. Jezus zegt dat Hij de door God gezonden Messias is, de gezalfde Koning, de Redder van de wereld. Het verstand en de kennis staan de mensen in de weg om Jezus te aanvaarden als de Messias en open naar Hem te kunnen luisteren.

Jezus juicht: Hij mag God volledig kennen. Aan Hem is alles geopenbaard, omdat Hij de meest intieme relatie met God de Vader heeft die er kan bestaan. Hij die feilloos weet hoe God is. Want alles is door de Vader aan Hem toevertrouwd. Want de Vader en de Zoon kennen elkaar volledig en degenen aan wie Jezus Gods waarheid openbaart, zullen de Vader ook kennen.

De joden droegen volgens de rabbijnse theologie het juk van de Tora, het juk van de geboden. De Wet, de verplichting om de geboden te onderhouden. Voor de meeste trouwe gelovige joden was het een met liefde, trots en vreugde gedragen juk. De Wet was immers Israëls kostbaarst bezit: het kenmerk van de uitverkiezing tot Gods volk. Hoe dan ook, de Wet was een drukkend juk voor de trouwe joodse gelovigen en een onmogelijke opgave voor de massa die niet in de Wet was onderwezen. Met hetzelfde beeld nodigt Jezus hen uit om zijn juk op zich te nemen. Het juk van Jezus mag je licht noemen, omdat het bevrijdt van veel wetsbepalingen waaraan de joden zich meenden te moeten houden. Dan wordt het vanzelf een aanpak voor de geleerden en vallen de meeste buiten de boot om überhaupt aan al die regels te kunnen voldoen. Jezus brengt de hele Wet tot een gebod terug: de liefde tot God en je naaste. Zijn juk is zacht, maakt geen wonden en drukt je niet neer. Jezus is geen tiran en bevelende gebieder zoals de joodse wetsleraren, maar zachtmoedig en vriendelijk. Daarom kan Hij degenen die Hem navolgen vrede en innerlijke rust beloven.

In de Bergrede lezen we ook dat het navolgen van Jezus lijden betekent. Jezus noemt het juk dat Hij de mensen oplegt zacht, omdat Hij zegt dat het vervullen van Gods wil geen onmogelijke eis is. Innerlijke vrede hangt niet af van de toestand van de wereld en het daaruit volgende lijden voor de leerlingen. Jezus vraagt het hoogste van de mens, namelijk volledige overgave aan God, hieruit volgt de troost en bemoediging dat je zeker weet dat je bij God geborgen bent.

Laten wij niet in onze tijd ons opnieuw een juk opleggen? Regels die ons door anderen opgelegd worden waaraan we moeten voldoen? Carrière najagen, de besten moeten zijn op school, op de sportvereniging, de aardigste en knapste moeten zijn, de ijverigste moeten zijn in de kerk? Altijd in vergelijking met de ander. Kijk nou eens vanuit de ogen van Jezus naar jezelf, wat zegt dat over jouw leven?

Vers voor vers

Vs. 25 zie ook Lucas 10:21-22

Vs. 27 Johannes 1:18. Jezus die aan het hart van de Vader rust. Hij heeft de rust bij de Vader gevonden, omdat Hij zich volledig heeft overgegeven aan God de Vader.

Vs. 29 Zie ook Jeremia 6:16: 'Sla de goede weg in en vind rust'

Een of twee vragen bij het gedeelte

- Welke dingen jagen jou op? Waarvoor wordt zenuwachtig of gestrest? Wat zou Jezus daarvan vinden?
- Wat bedoelt Jezus met het zachte juk (wat is een juk?) in jouw leven dat Hij je oplegt? Het is een juk, maar toch zacht. Hoe kan dat?

Auteur: ASdR

Liederen

Psalm 118: 1, 5 en 9

Lied 936

Lied 672

Kom heel dicht bij mij

Kom in mijn hart

'k Stel mijn vertrouwen

Waar woont God?

Kom aan boord

Als je bidt, zal Hij je geven

(=Gezang 242 LvdK)

(Opwekking voor kinderen 6)

Opwekking voor kinderen 184

Hemelhoog 338

Liedjes voor kinderen 3 Elly en Rikkert Zuiderveld

Hemelhoog 356

Hemelhoog 101

Auteur: PZ



Kom maar bij Mij, dan komt het goed

Inleiding

Jezus begint te vertellen. Eerst bidt Hij tot zijn Vader in de hemel.

'God, U bent mijn Vader', zegt Hij, 'en U bent ook de Heer, de Koning van de hemel en van de aarde. Daar ben ik heel erg blij om!' God, het is net alsof U de kinderen meer laat weten dan alle wijze, knappe, mannen van de wereld. Dat is heel bijzonder!'

Jezus vertelt verder: 'Ik ben op aarde gekomen zodat jullie God goed leren kennen. Ik kan jullie over mijn Vader in de hemel vertellen. God wil er zijn voor alle mensen!'

En daarom: 'Kom maar bij Mij als je het moeilijk vindt om te doen wat God wil, of als je heel erg moe bent. Bij Mij kun je uitrusten en kun je je weer fijn voelen. Hier bij Mij kun je rust vinden.' Jezus vraagt geen dingen van de mensen die te moeilijk zijn. Hij helpt hen juist. Luister maar naar het verhaal.



Vertelling

Jezus loopt stevig door. Hij heeft zoveel gezegd en gedaan dat het al heel laat is geworden. Hij moet nu echt naar Jeruzalem. Op weg naar Jeruzalem moet Hij eerst nog door Jericho. Ook al zo'n grote oude stad. Jezus verwacht dat er daar ook weer mensen op Hem zullen wachten.

En ja hoor! Jezus komt de stad binnen en daar komen de mensen al aan.

Langs de rand van de weg zit iemand. Een bedelaar, een

blinde bedelaar. Hij kan niets zien en vraagt: 'Waarom is het zo druk op straat?' De mensen vertellen hem dat Jezus eraan komt. 'Dat is mijn kans', denkt de bedelaar. Ineens is hij niet bang meer voor wat de mensen van hem vinden en hij roept heel hard: 'Jezus, Jezus, zie mij hier zitten. Heb medelijden met mij!' De mensen kijken boos naar hem maar de bedelaar kan niet meer stoppen. Nog harder roept hij: 'Jezus, help mij!'

Jezus staat stil. 'Laat hem eens bij Mij komen', zegt Jezus. De mensen mopperen zachtjes. 'Wat moet Jezus nu met die blinde bedelaar?' Maar toch zeggen ze tegen Bartimeüs: 'Kom, Hij roept je!' De bedelaar gooit zijn jas uit, springt overeind en schuifelt voorzichtig naar Jezus toe.

'Dag', zegt Jezus, 'Jij bent Bartimeüs, de zoon van Timeüs'. De mensen kijken verbaasd. Hoe weet Jezus de naam van deze bedelaar? 'Wat wil je dat Ik voor je doe, Bartimeüs?', vraagt Jezus. 'Maak dat ik zien kan!', zegt Bartimeüs. Jezus raakt de ogen van Bartimeüs zachtjes aan. En opeens kan Bartimeüs zien!

'Ik kan zien, ik kan zien!', roept Bartimeüs. 'ik zie de mensen, de bomen, ik zie Jezus!' Hij is zo blij! 'Hoe kan dit gebeuren?', vraagt hij aan Jezus. 'Dit kan gebeuren omdat je in Mij gelooft', zegt Jezus. Bartimeüs gaat niet naar huis. Hij wil bij Jezus blijven en loopt met Hem mee. Helemaal naar Jeruzalem.

Gebed

Wat een mooi verhaal, wat fijn dat Jezus Bartimeüs beter maakt. Dat is een groot wonder.

Help ons te geloven, Heer, en te vertrouwen op U. U weet wat goed voor ons is en wat we nodig hebben. Amen.

Auteur: IFF

beeld: freepik



Jezus vraagt niet het onmogelijke

Inleiding

Stel je voor: je juf legt een nieuw soort som uit tijdens de rekenles. Jij let heel goed op en doet goed mee tijdens de uitleg. Maar als je later op je plaats zit en de sommen zelf moet maken, wil het niet lukken. De juf, die weet hoe lastig de sommen zijn, loopt langs en helpt de kinderen die ermee vastlopen. Hoe zal ze reageren als ze bij jouw tafel stopt? Zal ze zeggen: 'Zie je wel, jij kunt ook niks, ik dacht al wel dat je het niet zou snappen? Er klopt niks van, doe het weer maar overnieuw tot het goed is' Nee toch? De juf snapt dat het moeilijk is en dat het de eerste keer is dat je die sommen moet maken. En je leert toch juist van fouten maken, die je dan kunt verbeteren? De juf kijkt mee en laat zien waar het fout gaat. Kijk, als je dit getal daar nu nog aftrekt dan klopt het. Je was al een heel eind op weg, alleen bij het laatste stapje ging het even mis. Geef niks, we oefenen er nog een paar keer mee en dan gaat het je vast steeds beter lukken!

Voordat we het verhaal gaan horen is het nodig dat jullie eerst weten wat een juk is. *Laat eventueel een afbeelding zien.*



Juk

een houten balk die over de schouders (voor mensen) of de nek (voor trekdieren) wordt gedragen om gewichten te verplaatsen of om dieren een kar te laten trekken. Figuurlijk staat het voor een zware last, onderdrukking.

Bijbelverhaal

In de tijd van de Here Jezus zijn er heel veel moeilijke regels waar Joodse mensen zich aan moeten houden. De Farizeeën en de Schriftgeleerden houden in de gaten of iedereen zich wel aan die regels houdt. De Farizeeën worden boos, wanneer de mensen zich niet aan de Joodse wetten houden. Maar de regels zijn vaak zo moeilijk en het zijn er zoveel. Dat lukt toch vrijwel niemand om het allemaal te kunnen onthouden en uit te voeren zoals het van de leiders moet. De wetten en regels voelen voor de mensen als een juk. Ze gaan eronder gebukt, het is een zware last.

De Here Jezus zegt tegen de mensen om Hem heen: 'Kom naar Mij als jullie je vermoeid voelen en onder lasten gebukt gaan. Ik zal jullie rust geven. Kom naar Mij als het jullie niet lukt om je aan alle Joodse regels en wetten te houden.

Neem mijn juk op je en leer van Mij. Het juk, de regels van de Farizeeërs en de Schriftgeleerden zijn zwaar. Het is moeilijk om je daaraan te houden. Maar mijn juk is zacht en mijn last is licht. Mijn regels zijn niet moeilijk of zwaar'

'Als je op Mij vertrouwt komt het goed', zegt de Here Jezus. 'Dan word je rustig en kun je gelukkig leven. Al die grotere en kleinere wetten kun je samenvatten in één Wet: Houdt van de HEER boven alles en van je naasten als jezelf' (je naasten zijn alle mensen om je heen) De Here Jezus is niet zoals de Farizeeën en Schriftgeleerden die boos worden als iemand zich niet aan één van de vele wetten houdt. De Here Jezus is zachtmoedig en vriendelijk.

De Here Jezus vraagt niet het onmogelijke.

Afsluiting

En wij? Voelt het bij jou soms wel eens of je een juk draagt?

Zijn er ook bij ons niet veel regels die ons door anderen worden opgelegd en die we moeten doen? Op school, bij de sportvereniging, in de kerk?

En altijd vergelijken we ons met anderen. Zijn wij wel het beste in voetbal? Kunnen wij wel goed rekenen? Weten wij de goede antwoorden wel bij de kindernevendienst? Kijk maar eens door de ogen van de Here Jezus naar jezelf. Dan zul je ontdekken dat het niet belangrijk is om de knapste of de beste te zijn. Je bent genoeg zoals je bent. En als je fouten maakt en daar oprecht spijt van hebt, dan mag je weten dat je bent vergeven in Jezus' Naam!

Auteur: MMe

beeld: unsplash



Geloven put je niet uit, maar brengt rust.

Vorige week hebben we de geschiedenis van de eerste koning van Israël afgerond.

Het ging over koning Saul. Die leefde wel 1000 jaar voordat Jezus geboren werd.

Zijn geschiedenis vinden we in het Oude Testament. Dat is het deel van de Bijbel, waarin alle verhalen van het volk Israël staan opgeschreven tot aan de komst van Jezus.

Vanaf dat moment spreken we van het Nieuwe Testament. Testament betekent in de Bijbel 'Verbond'.

Het was het verbond dat God had gesloten met het volk Israël.

In het Oude Testament had God leefregels gegeven. Als de mensen zich daaraan zouden houden, zou God altijd met hen zijn. Het waren wel veel regels, maar niet zo moeilijk, dat ze niet na te leven waren.

Hoe vind jij het dat er thuis regels zijn? Zijn er te veel? Of is het wel redelijk?

Regels op school, in het verkeer? Is dat nodig?

Denk je dat er 50 jaar geleden andere, meer regels waren?

Als je naar een schoolfoto kijkt van je oma en opa, dan zitten de kinderen netjes in de banken naast elkaar. Het moest stil zijn in de klas tijdens de les. De juf en de meester waren streng, en je kreeg strafwerk als je brutaal was of ongehoorzaam.

Zo zie je dat regels ook kunnen veranderen in de loop van de tijd.

En mensen, die de oude regels nog volgen, kunnen het er best moeilijk mee hebben dat veel nu anders gaat dan hoe zij het geleerd hebben. Anderen zijn langzaam meegegroeid toen regels soepeler werden en hadden daar vrede mee.

Bijbelverhaal

En nu is daar Jezus.

Jezus, die al die regels ook heeft geleerd. De kinderen kregen in eerste instantie thuisonderwijs. Gewoon tussen de dagelijkse bezigheden door, vertelden hun ouders over de wetten van God. Jongens kregen later les van de priesters.

Nu is Jezus volwassen en is Hij begonnen aan het werk waarvoor Hij op aarde is gekomen.

Jezus is de Zoon van God. Hij kent zijn Vader natuurlijk heel goed. Zo kan Jezus aan de mensen vertellen hoe zij mogen leven. Hij weet dat het voor de mensen moeilijk is om al die wetten goed na te leven.

De Schriftgeleerden, mannen die de wetten bestuderen, nemen de wetten erg serieus en hebben daar hun eigen strenge uitleg aan toegevoegd.

Jezus houdt zich eveneens aan de wetten, maar geeft er ook een nieuwe uitleg aan.

Waar de Schriftgeleerden streng zijn, is Jezus vol liefde naar de mensen toe.

Jezus zegt tegen de mensen: 'Het geloof is niet zwaar. Als je in Mij gelooft, hoeft het leven je niet te beperken.

Dan geeft het juist vrijheid en blijdschap!

En in moeilijke tijden, die er ook zijn als je Mij volgt, kun je altijd vertrouwen dat ik je helpen zal. Mijn juk is zacht en mijn last is licht.

Wanneer je moe wordt van al die wetten, dan draag ik de last samen met jou.

Dan krijg je rust vanbinnen, dan kun je gelukkig zijn'.

Misschien zijn de regels op school, thuis en in de kerk niet meer zo streng als vroeger, jullie hebben weer met heel andere regels te maken. Dat zijn de regels van Tik Tok en Instagram en al die andere media.

Je ziet en leest de mooie foto's en berichten van je idolen, die het zo goed voor elkaar hebben.

Je volgt hen in al die fraaie momenten en wil zijn zoals zij. Maar wat weet je echt van hen? Wat stralen zij uit?

Maken zij je blij of ga je aan jezelf twijfelen? Jij bent immers lang zo mooi niet, jij kan niet zo goed zingen en performen!

Word je hier gelukkig van? Kun je bij iemand terecht met je twijfels en problemen?

Jezus heeft over de hele wereld de meeste volgers.

Niet op Social Media, maar mensen die Zijn boodschap verder dragen in de wereld.

Het zijn er ongeveer 2,4 miljard!

In vergelijking met Cristiano Ronaldo, de populairste mens op Social Media, is dat héél véél meer. Ronaldo heeft 900 miljoen volgers. Je kan hem een berichtje sturen, maar geeft hij antwoord? Kan hij je helpen?

En weet je wat nou zo mooi is als je volger bent van Jezus?

Met Jezus kan je direct praten, Hij hoort je, luistert naar je en...helpt je.

Auteur: RvBvdB