

Het brood en water dat leven geeft

Opdracht van de vorige week

Mensen willen vaak méér – meer geld, spullen, likes of succes – en misschien herken je dat ook bij jezelf. Maar waarom vinden we het zo lastig om tevreden te zijn met wat we al hebben?

Lees samen

Exodus 16:4-18

Ijsbrekervraag

Stel je voor dat God je elke ochtend een pakketje bezorgt... maar je mag er maar één dag mee doen. Wat hoop je dat erin zit?

Inspiratie

‘Ik wil niet klagen dat ik het zo moeilijk heb. Want ik heb geleerd om in alle situaties tevreden te zijn.’¹

Behandel de tekst

Hitte. Zand. Dorst. Honger. Geen supermarkt, geen picknickmand, geen Uber Eats. Zo was het voor de Israëlieten na hun vertrek uit Egypte. Ze waren vrij, maar die vrijheid voelde niet fijn met een lege maag.

Ze mopperden tegen Mozes en Aäron en zeiden: ‘Had de Heer ons maar laten sterven in Egypte! Daar hadden we meer dan genoeg vlees en brood om te eten. Waarom hebben jullie ons naar deze woestijn gebracht?’ Eigenlijk zeiden ze: ‘*We geloven niet dat God voor ons zorgt.*’

De Israëlieten klaagden, en God luisterde. Hij hoorde niet alleen hun woorden, maar voelde ook hun nood. Mozes en Aäron zeiden tegen hen: ‘De Heer heeft jullie gehoord. Vanavond zal de Heer ervoor zorgen dat er vlees te eten is. En morgen zal er meer dan genoeg brood zijn. Dan zullen jullie weten dat Hij de Heer is.’

Dit laat zien dat God dichtbij is. Hij is een Vader die weet wat we nodig hebben, vaak al voordat wij het zelf weten. Jezus leerde later hetzelfde in het Onze Vader: ‘Geef ons vandaag het eten dat we nodig hebben.’ Het gaat steeds om: vandaag vertrouwen, vandaag ontvangen.

De volgende ochtend gebeurde het. Toen de dauw verdween, lag er iets wits en fijns op de grond. ‘Wat is dat?’ vroegen ze. In het Hebreeuws heet dat *manna*; het betekent letterlijk: ‘Wat is dat?’

Mozes zei: ‘Dat is het brood dat de Heer jullie te eten geeft.’ Iedereen mocht genoeg oprapen: ongeveer 2 kilo per persoon. Sommigen namen meer, anderen minder, maar iedereen had precies genoeg. Niemand kwam tekort.

Elke dag lag er genoeg brood voor één dag. Op de zesde dag mochten ze dubbel zoveel verzamelen, zodat ze op de zevende dag konden rusten.

God gaf hen geen voorraad voor een maand. Hij wilde dat ze elke ochtend opnieuw op Hem vertrouwden. Zo leerden ze dat vertrouwen geen eenmalige keuze is, maar iets dat je elke dag doet.

In onze wereld willen we vaak méér, maar in Gods Koninkrijk gaat het om genoeg. Hij geeft wat we nodig hebben – niet altijd wat we willen. God zegt: ‘Vertrouw Mij vandaag. Morgen zorg Ik weer voor je.’

Ook vandaag is de les van het manna actueel:

¹ Filippenzen 4:11; BGT

- **Vertrouw God stap voor stap** – Je wilt misschien weten hoe je toekomst eruitziet of hoe een probleem wordt opgelost. God zegt: ‘Vertrouw Mij vandaag. Ik zorg voor morgen.’
- **Wees dankbaar voor genoeg** – We kijken vaak naar wat we missen. God leert ons te zien wat Hij vandaag geeft, en daar dankbaar voor te zijn.
- **Weet dat alles van God komt** – Het manna viel uit de hemel. Het liet zien dat ons leven een geschenk van God is. Alles wat we hebben, van eten tot talenten, komt van Hem.

Misschien zeg je: ‘Ik heb nog nooit brood uit de hemel zien vallen.’ Dat klopt, maar God zorgt nog steeds. Elke maaltijd, elke kans om te leren, elke vriend die je bemoedigt, komt van Hem. Soms verbergt Hij zijn wonderen in gewone dingen. De Israëlieten ontdekten dat God hun Redder en Voorziener is. Die les geldt vandaag nog steeds. Misschien is jouw ‘manna’ geen wit brood op de grond, maar het komt wel van dezelfde trouwe God.

Stel jezelf de vraag: *Waarom wil God dat ik vandaag op Hem vertrouw?* En: *Kan ik Hem danken voor het ‘manna’ dat Hij mij al heeft gegeven?*

Wie elke dag op God vertrouwt, ontdekt dat Hij nooit te laat komt en altijd genoeg geeft.

Gespreksvragen

- Waarom denk je dat God de Israëlieten elke dag nieuw manna liet verzamelen, in plaats van ze meteen een maandvoorraad te geven?
- Kun je voorbeelden noemen waarin jij God alleen voor “vandaag” moest vertrouwen? Hoe ging dat?
- De Israëlieten klaagden, terwijl God hen net had bevrijd. Waarom vergeten wij soms zo snel wat God al voor ons heeft gedaan?
- In het verhaal kreeg iedereen precies genoeg manna — niemand te veel, niemand te weinig. Wat zegt dat over hoe God voor ons zorgt?
- Hoe kunnen we leren blij te zijn met ‘genoeg’ in een wereld die altijd om méér vraagt?

Opdracht

Denk terug aan een moment dat iemand jou hielp. Misschien was het iets kleins, zoals hulp bij huiswerk, of iets groots, zoals steun in een moeilijke tijd.

- Hoe voelde dat voor jou?
- Wat voor relatie zou je daarna met die persoon willen hebben?
- Zou je hem/haar vertrouwen, vaker opzoeken of bedanken? Hoe dan?
- Waarom denk je dat we soms wél en soms níet die band blijven houden?
- Denk je dat jouw reactie iets zegt over hoe je met God omgaat als Hij jou helpt?