Preek
5 Augustus 2007
Ds Freddie Schoeman

In Psalm 23 vind ons God se antwoord, God se oplossing vir sewe lewensprobleme wat die meeste van ons van tyd tot tyd ervaar. Verlede week het ons gekyk na die probleem van bekommernis en God se oplossing daarvoor. Vandag kyk ons na die tweede lewensprobleem waarvoor hierdie psalm God se oplossing bied, naamlik druk / spanning / stress.

Die meeste van ons ervaar redelik gereeld druk. En dit is besig om toe te neem. Veral ons gesinne ervaar druk. Ouers werk al hoe langer ure. Pa's en ma's kom al hoe later huis toe. Baie pa's word deur omstandighede gedwing om vir lang tye in die buiteland te werk. Enkelouergesinne ervaar ook besondere druk. Ek haal my hoed af vir enkelouers. Ek weet soms nie hoe hulle dit regkry nie.

Wat is druk? Dit word mooi geïllustreer deur 'n staaltjie wat ek nou die dag weer raakgelees het (ek dink ek het dat al hier vertel), van iemand wat agter 'n vragmotor aanry. Elke keer as hy by 'n stopstraat of 'n verkeerslig stop, dan klim die bestuurder uit en slaan harde teen die kante van die vragruim. Die ou wat agter ry kon later nie meer sy nuuskierigheid bedwing nie, en toe dit weer gebeur klim hy uit en vra: "Wat gaan aan". Die verduideliking: "Nee, ek twee ton kanaries in die vragruim, maar dit is net 'n een ton trok hierdie, so ek moet die helfte van hulle te alle in die lug hou!" Dis druk!

Ek dink baie van ons voel soms soos hierdie vragmotorbestuurder. Ons voel ons moet 'n klomp dinge in die lug hou. 'n Ander voorbeeld wat iemand anders ook vertel het (hy het dit op predikante van toepassing gemaak), is van die vermaakkunstenaar wat 'n klomp borde op stokkies roteer en hulle konstant aan die gang hou. Dit voel soms asof ons 'n klomp borde in die lug moet hou en wee ons as een van hulle val!

Ek dink in ons gesinne ervaar ons dieselfde. Pa's en ma's en kinders saam moet 'n klomp borde in die lug hou en soms raak dit net te veel en 'n paar van borde val en dinge loop dan soms sleg verkeerd. Konflik eskaleer. Die argument op argument. Ons is knorrig met mekaar in die gesin. Elkeen probeer die druk op hulle manier hanteer en dit bring net meer konflik.

Pa val voor die TV neer met 'n bier in die hand en weier om te beweeg. Kinders het die musiek kliphard aan. Ma's byt die spit af en

raak naderhand redelik erg ongelukkig – en soos hulle sê: *If mom ain't happy, ain't nobody happy!*

Die maniere waarop ons druk probeer hanteer veroorsaak dikwels net nog groter probleme: ons begin drank misbruik, ons begin medikasie misbruik en ons begin naderhand ook mekaar in die gesin misbruik.

Ons het God se oplossing nodig. Wat is God se oplossing? Psalm 23:2

> *Hy laat my rus in groen weivelde. Hy bring my by waters waar daar vrede is*.

Wat sê hierdie vers? In die eerste plek: God wat die rus gee. As Hy ons herder is, dan sal ons tye van rus en vrede hê. Hy sal sorg daarvoor. By Hom is daar rus en vrede. Ons moet dus ons toevlug tot God neem. Nie tot ander dinge nie. As ons tye van hoogspanning en druk ervaar en nie genoeg rus kry nie, dan moet ons weet dat iewers langs die pad afgedwaal het van God. Wanneer ons na God toe gaan, dan gee Hy vir ons rus.

Dit is uiters noodsaaklik dat ons tyd saam met God moet deurbring. Ongelukkig is dit so dat een van die dinge wat die eerste uitrafel wanneer dinge begin uitrafel is ons stiltetye. Ons bid minder en lees die Bybel minder. In tye van hoë druk moet ons dit meer doen!

Martin Luther het op 'n keer vir een van sy vriende geskryf: *Ek is nou so besig ek kan nie klaarkom sonder drie ure gebed per dag nie!*

In tye van hoë druk *moet* ons by God uitkom. Dis net Hy wat vir ons rus kan gee. Hoe kom ons by God uit?

Die Bybel sê: ons moet *wag op die Here*. Wag is nie ons gunsteling woord nie. Ons wil dinge nou gedoen hê. Ons wil nie wag nie. Van ons grootste frustrasies beleef ons wanneer ons moet wag: in die verkeer, in 'n tou. Hoe dikwels sê ons nie vir mekaar: "Ek kan nie meer wag nie …! Soos die man wat gebid het: Here, ek het geduld nodig. Gee asseblief geduld en doen dit asseblief *nou*!

Hoe wag ons op die Here?

Lectio Divina Eenvoudige Bybellees en gebed metode. Iets wat jy alleen kan doen of in 'n groep en dit werk uitstekend vir 'n huisgesin.

Lees. Luister na 'n woord of 'n frase wat uitstaan – wat die Gees vanoggend op jou hart en in jou gedagtes om lê. Bêre dit in jou agterkop.

Selfverheffing en hoogmoed
is daar nie by my nie, Here.
Ek maak my nie besorg
oor groot dinge nie,
dinge wat bo my vermoë is.
Ek het rus en kalmte gevind.
Soos 'n kindjie wat by sy moeder
tevredenheid gevind het,
so het ek tevredenheid gevind.
Wag op die Here, Israel,
nou en vir altyd.

Oordink. Kyk na jou lewe. Wat is die groot dinge jou lewe op die oomblik? Waaraan spandeer jy die meeste van jou tyd / energie (ook emosioneel). Waaroor is jy bekommerd, wat maak jou opgewonde? Waarvan is jou hart en jou gedagtes vol?
...

Bring dit in verband met die woord / frase wat jy in jou agterkop gebêre het. Dalk wil die Here iets vir jou sê. Indien wel, wat is dit?

- Bemoedig en vertroos
- Help om iets te verstaan (insig, wysheid)
- Help om 'n besluit te neem
- Aanspreek oor iets
- Iets vir Hom doen

Luister

Bid Antwoord in 'n kort gebed

Rus by die Here. Wees net rustig by die Here, sonder om te praat of dink.

---ooo---000---ooo---

Maak dit deel van jou roetine elke dag. Wag op die Here, nou en vir altyd. Hy sal vir jou rus gee.