

Reeks: Energie vir die Lewe!

Sondag 9 Oktober: Verminder die druk

Sondag 16 Oktober: Verfris jou passie

Sondag 23 Oktober: Verhelder jou prioriteite

Verminder die druk

Matt 11:28-30

Ek hoor nou die dag die storie van die vragmotorbestuurder wat elke keer as hy by 'n robot stop spring hy uit en slaan naorstigtelik teen die kant van die laairuimte en dan spring hy weer terug in die kajuit om verder te ry. 'n Motoris wat agter hom gery het vir ruk lank kon dit nie langer uithou nie en die volgende keer toe hy uitspring spring hy self uit en vra vir hom: "Hoekom doen jy dit?" En die man sê: "Die maksimum vrag vir hierdie vragmotor is 2 ton. Maar die vrag kanaries wat in die laairuim is, weeg 4 ton. Dus moet ek sorg dat die helfte altyd in die lug bly!"

Dis druk! U en ek ervaar dit byna daaglik. Ons moet konstant 'n klomp goed in die lug hou anders is ons in die moeilikheid.

Jesus gee vir ons goeie raad. Vergeet maar van al die selfhelp boek en die kasette en die motiveringspraatjies – hier kom om by die kern van die waarheid uit: Jesus se woorde in Matteus 11.

Nuwe Vertaling:

²⁸ "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. ²⁹ Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed. ³⁰ My juk is sag en my las is lig."

Die Boodskap: **Nota: maak gelamineerde kaartjies met hierdie vers op**

"Daarom wil Ek julle uitnooi:

"Voel julle moeg vir hierdie lewe?

"Knak julle knieë onder al die probleme en verantwoordelikhede wat julle moet dra?

"Het julle godsdiens leeg geword sodat dit julle geestelike dors nie meer les nie?

"Kom dan na My toe! Ja, kom wy jou lewe aan My toe.

"By My sal jy weer die sin van die lewe ontdek.

"Kom luister wat Ek vir jou oor jou lewe wil leer:

- *Ek sal jou leer dat geluk nie is om healtyd net vir jouself te leef nie.*

- *Jy sal ontdek wat dit beteken om nog vir ander mense tyd en liefde oor te hê.*

"Kom ontdek watter vreugde dit bring om te leef soos God wil hê jy moet leef. Dis nie moeilik om so te leef nie; om die waarheid te sê, as jy so begin leef, sal jy agterkom hoe lekker die lewe regtig kan wees."

Watter soort rus? Rus vir julle *gemoed*.

1. Kom na Christus toe. (Kom na My toe almal wat moeg en oorlaai is ...)

2. Gee beheer aan Christus oor. (Neem my juk op julle ...)

3. Leer by Christus. (...en leer van My)

1. Kom na Christus toe. (Kom na My toe almal wat moeg en oorlaai is ...)

Baie mense het destyds na Christus toe gekom vir baie redes: vir leiding, vir gesondheid, vir hulp, vir troos, antwoorde, nuuskierigheid – of omdat hulle Hom in 'n lokval wou lei (die Fariseërs).

Vandag nog sal ons na Christus toe kom vir redding, vir wysheid, vir vergifnis ens. Maar ons assosieer Christus nie normaalweg met rus nie; intendeel, ons assosieer Christus met werk – as 'n mens by die kerk 'n kommissieverg. bywoon dan kan jy maar weet jy gaan werk kry; baie bly dus weg!

Jesus sê: "Kom na my toe - Ek wil julle help met die stress en spanning in julle lewe, ek wil julle leer hoe om die druk in julle lewe te hanteer. Ek wil vir julle rus gee."

Watter soort rus? Rus vir julle gemoed (Grieks: psugee/ysuch).
Wat beteken dit?

- emosionele rus
- verstandelike rus
- geestelike rus

Ons probleem is nie fisiese moegheid nie: nie oorwerkde spiere nie. Dis oorwerkde verstand, oorwerkde emosies, oorwerkde bekommernis en angs, oorwerkde spanning. Ons het verligting

nodig van ons spanning, vrees, ang, skuldgevoelens, bitterheid ens.

Wat doen ons gewoonlik as ons oorwerk en oorspanne is? Val voor die TV. Neem 'n warm bad. Gaan eet uit. Beoefen 'n stokperdjie. Baie mense begin drink, gebruik dwelms ens.

Baie mense gaan hou vakansie of gaan 'n paar dae weg. Dis uitstekend en wonderlik maar dit opsigself gaan nie baie help nie. Probleem is dat jy nie jousef agterlaat nie. Jy vat jou moeë self saam met jou! Dit help nie net jy gaan weg nie – jy moet ook iets anders doen. Ons moet doen wat Jesus sê.

En Jesus sê: *Kom na My toe!* Hoe doen ons dit? Christus is 'n lewende persoon. Ons moet na Hom persoonlik toe kom. (Nie kerk, Bybel, kleingroep, wyksbyeenkoms nie, ander gelowiges nie – moenie meer godsdienstig raak nie! Moenie nog aktiwiteite by jou oorvol program voeg nie.) Kom na 'n Persoon toe. Kom na Jesus toe.

Wat beteken dit? Die Ou Testament (Ou Vertaling) gebruik die frase: *Wag op die Here*.

²⁹ *Hy gee die vermoeide krag en vermenigvuldig sterkte vir die wat geen kragte het nie.*

³⁰ *Die jonges word moeg en mat, en die jongmanne struikel selfs;*

³¹ *maar die wat op die HERE wag, kry nuwe krag; hulle vaar op met vleuels soos die arende; hulle hardloop en word nie moeg nie, hulle wandel en word nie mat nie. (Jes 40:29-31)*

Ons hou nie van wag nie. Ons raak gou geïriteerd as ons iewers moet wag. In die tou by Binnelandse Sake / of by die lisensiekantoor. Selfs in 'n restaurant. (Eng. vir kelner – "waiter" Hoekom? Dis dan *ons* wat wag!)

Wat beteken dit om op die Here te wag? In Matt 6:6 sê Jesus: Gaan na jou binnekamer toe. Sonder jousef af. Soek 'n plek van stilte op. Daar is nie 'n vertaling wat Matt 6:6 beter vertaal as Eugene Peterson se Message nie:

"Find a quiet secluded place so you won't be tempted to role play before God. Just be there as simply and honestly as you can manage. And the focus will shift from you to God and you will begin to sense His grace."

Jy het nie pille of prosesse of 'n program of 'n filosofie nodig nie – jy het 'n Persoon nodig!

[Gebed van die Hart]

2. Gee beheer aan Christus oor. (Neem my juk op julle ...)

Een van die dinge wat die grootste spanning ons lewens veroorsaak is ons pogings om te veel ding in ons lewens te beheer. Hoe groter die behoefte om te beheer – hoe meer dinge het die potensiaal om verkeerd te gaan en hoe meer druk en spanning ervaar ons!

As ons die druk in ons lewens wil verminder, moet ons bereid wees om beheer prys te gee. Ons moet afstand doen van ons posisie as die algemene bestuurder van die heelal! Gee beheer so 'n bietjie prys: Moenie self al die foute maak nie, gee ander mense die kans om dit ook te doen! Versprei die blaam so 'n bietjie!

Dis wat Jesus bedoel as Hy sê: "Neem *my* juk op julle." Wat is 'n juk? 'n Juk is 'n beheermeganisme. Dis 'n ding wat jy op 'n dier se nek sit om hom te beheer: om hom iets te laat trek en om hom te stuur in die proses. (Gewoonlik 'n negatiewe konnotasie: om onder iemand se juk te wees beteken om swaar te kry en onderdruk te word.)

So, hoe kan dit 'n goeie ding wees as Jesus sê: "Neem my juk op julle ..." Plaas dit ons nie juis onder nog méér druk nie? Kom ons dink 'n bietjie mooi oor hierdie saak:

In die eerste plek: ons is almal in elk geval onder 'n juk; 'n juk wat ons self op ons plaas, en/of onder 'n juk wat ander mense op ons plaas. Jesus sê: haal daardie jukke af; en plaas myne op julle. Dis baie ligter!

Wat is die jukke wat ons op onself plaas?

- Ons werk / loopbaan. Vir baie mense is dit allesoorheersend. Hulle sal alles hiervoor opoffer.
- Materialisme. Die Bybel noem dit gierigheid. Wil meer en meer hê. Kry nooit genoeg nie. (Desire to acquire.)
- Sug na sukses. Soek erkenning. Wil graag goed lyk in die oë van die wêreld.

Wat is die jukke wat ander op ons plaas?

- Verwagtings. Ons ouers s'n, bv. Prestasiejuk. Vriende. Werksmense.
- Verantwoordelikhede. Mense laai 'n klomp jukke op ons omdat ons nie kan "nee" sê nie.
- Voorwaardelike aanvaarding. Ons sal jou aanvaar as: jy mooi is, goed lyk, ons napraat, ons waardes aanvaar ens.

Gevolge: baie bekommernisse (geld, gesondheid, verhoudings), 'n volgepakte program met geen ruimte vir rus en herstel nie. *Dus: baie druk!* Dis swaar jukke! Jesus nooi ons uit om 'n heelwat ligter juk op te neem: syne.

Wat beteken dit om Jesus se juk op te neem? Dit beteken om jouself onder Christus se beheer te plaas.

- Jesus se juk maak jou las ligter. Sien dit so: Jesus help jou dra – Hy kom klim aan die ander kant van die juk in. Hy stap saam met jou. Hy ondersteun jou.
- Jesus gee rigting en koers. Hy stuur jou. Hy lei jou. Waarheen Hy jou lei is die beste. Ons is dikwels weerbarstig en wil ons eie ding doen. Ons wil ons eie rigting in vaar – die bosse in. Hy keer dat ons in die pad bly en nie seerkry nie.
- Jesus gee die pas aan.
 - Is jy te besig? God gee ons genoeg tyd om die dinge te doen wat Hy wil hê ons moet doen. As ons nie alles gedoen kry wat ons dink ons moet gedoen kry nie, is ons besig om dinge te doen wat buite die wil van God is.
 - Jesus se tydsberekening is perfek. Uit die evangelies kry ons die indruk dat Jesus nooit haastig was nie. Hy het nooit gehardloop nie. Hy het nooit uitasem by 'n plek aangekom nie. Hy was die rustigheid vansself. Ander mense het Hom aangejaag. Hy wil ook die pas in jou lewe aangee.

Japanese weergawe van Ps 23:

“The Lord is my pacesetter, I shall not rush. He makes me stop and rest for quiet intervals. He provides me with images of stillness, which restores my serenity. He leads me in the way of efficiency through calmness of mind. His guidance is peace. Even though I have a great many things to accomplish today, I will not fret. For His presence is here. His timelessness, His all

importance will keep me in balance. He prepares refreshment and renewal in the midst of my activity by anointing my mind with His oils of tranquillity. My cup of joyous energy overflows. Surely harmony and effectiveness shall be the fruits of my hours for I shall walk in the pace of my Lord and dwell in His house forever."

Om Jesus se juk op jou te neem is om toe te laat dat Hy die pas aangee in jou lewe.

Neem Jesus se juk op jou. Gee die beheer aan Christus oor. Hier is versoberende gedagte: oor die belangrik dinge in die lewe het jy in alle geval geen beheer oor nie. Geboorte: waar wanneer, jou ouers, familie. Natuurlik talente. Sterwe. Aanvaar dit! Jy is nie in beheer nie. God is in alle geval in beheer. Jy is nie God nie. God is God.

3. Leer by Christus. (...en leer van My...)

... leer van My want Ek is sagmoedig en nederig van hart

Hoekom moet ons sagmoedigheid en nederigheid leer? Die twee grootste oorsake van stress en spanning is arrogansie en aggressie.

Wanneer ons arrogant is wil ons hê almal moet na ons pype dans en dinge moet gaan soos ons dit wil hê. Ons wil is belangrik. Ons behoeftes is belangrik. Wanneer dit nie so gaan, raak ons kwaad en aggressief. Ons het nodig om aggressief te wees om ons wil op ander af te dwing.

Maar wanneer die eie ek nie meer so belangrik is nie, wanneer ons nie meer arrogant is nie, dan bedaar ons aggressie-vlakke – en dan begin ons rus ervaar.