

6 No worries

Inleiding

Neem 'n paar oomblikke. Raak stil en rustig. Haal diep asem en lees die volgende gebed:

Here, U sorg vir my soos 'n herder wat sy skape oppas; ek het niks meer nodig nie.

U gee vir my die heel beste van alles: kos, veiligheid en vrede.

Omdat die U by my is, bekommer ek my nie.

Wanneer ek moedeloos word, laat U my die lewe weer anders sien.

U gee my die krag om elke dag reg te lewe.

Soos 'n goeie gids lei U my elke dag om volgens U wil te lewe.

Almal in my lewe kan sien hoe belangrik God is.

Selfs wanneer die lewe vir my so donker word dat ek nie weet watter kant toe nie,

sal ek nie bang wees dat probleme my onderkry nie, want U is altyd by my.

Dit troos my dat U my lei en beskerm. U laat my veilig voel.

Soos 'n gasheer sit U net die beste van die lewe aan my voor;

hulle wat nie naby U lewe nie, kan maar net verleë toekyk.

U behandel my soos 'n spesiale gas; ek geniet alles in oorvloed.

U sal vir my goed wees en my liefhê so lank as wat ek lewe;

ek sal naby U lewe tot ek die dag doodgaan.

Amen. (Verwerk uit Psalm 23 – Die Boodschap vertaling)

- Dink aan 'n keer wat jy baie, baie gestres was.
- Het al die stres jou gehelp om 'n oplossing te kry vir die probleem?

Teks:

Matteus 6:25-34 (Bybel vir Almal)

25“Daarom sê Ek vir julle: Julle moenie bekommerd wees oor hoe julle sal lewe nie, oor wat julle sal eet en drink nie. En julle moenie bekommerd wees oor julle liggaam nie, oor die klere wat julle moet aantrek nie. Die lewe is belangriker as kos en die liggaam is belangriker

as klere. 26Kyk na die voëls. Hulle saai nie, hulle sny nie koring af nie, hulle pluk nie vrugte nie en hulle maak nie kos bymekaar in 'n stoorkamer nie. Maar julle Vader in die hemel gee elke dag vir hulle kos. En julle is baie belangriker as die voëls. 27Dit sal niks help as julle bekommerd is nie. Dit sal julle nie langer laat lewe nie, nie een uur langer nie. 28En hoekom is julle bekommerd oor die klere wat julle moet aantrek? Kyk hoe groei die blomme in die veld. Hulle werk nie hard nie en hulle maak nie klere nie. 29Maar Ek sê vir julle: Koning Salomo was ryk en hy het mooi aangetrek, maar sy klere was nie so mooi soos een van hierdie blomme nie. 30God maak al die plante in die veld mooi, maar hulle lewe nie lank nie. Hulle groei vandag, en môre gooi iemand die plante in die vuur. God sal julle baie mooier aantrek en Hy sal beter sorg vir julle as vir die plante, ook vir julle wat so min glo.

31“Daarom moet julle nie bekommerd wees nie. Julle moenie vra: ‘Wat moet ons eet?’ of ‘Wat moet ons drink?’ of ‘Wat moet ons aantrek?’ nie. 32Want al hierdie dinge is belangrik vir die mense wat nie vir God ken nie. Julle Vader in die hemel weet dat julle al hierdie dinge nodig het. 33Nee, dit moet vir julle die belangrikste wees dat God julle Koning is. Julle moet gehoorsaam wees aan Hom en doen wat Hy wil hê. Dan sal Hy al hierdie ander dinge ook vir julle gee. 34En julle moenie vandag bekommerd wees oor wat môre sal gebeur nie. Môre sal sy eie probleme hê waaroor julle bekommerd sal wees. So sal elke dag sy eie probleme hê.”

Joernaal: (Skryf elke week jou gedagtes rondom die teksgedeelte en vrae in ‘n boekie of papiere wat jy bêre sodat jy kan teruggaan om dit weer te lees, dit kan ook handig wees om dit te hê wanneer die groep op Whatsapp die gedeelte bespreek).

Jesus praat met mense in Galilea en hulle was oor die algemeen arm mense. Die Jode het geglo dat ‘n geseënde lewe beteken dat jy baie geld en goed het. As jy so arm was, soos hierdie mense het jy nie kaste vol kos en klere gehad nie. Wat sou deur jou gedagtes gegaan het toe jy vir Jesus hoor?

- Waaroor stres jy baie en hoekom?
- Hoekom sê Jesus help dit nie om oor goed bekommerd te wees nie (v27)? Om die waarheid te sê, mense wat konstant onder hoë vlakke van stres/ kommer leef se kans is groter om vroeër dood te gaan: People with mild distress were about 29% more likely to die of heart disease or stroke than people who reported no distress. (<https://www.webmd.com/mental-health/news/20120731/mild-anxiety-may-shorten-persons-life>)
- As julle so na die teks kyk, hoekom dink julle sukkel mense met stres? Een groot aspek daarvan is dat mense nie vir God vertrou nie. Hulle glo nie dat God vir hulle lief is en vir hulle wil sorg nie.
- Watter oplossing gee Jesus vir stres?

Prakties: ‘n Brief vir God:

In Filippense 4:6-7 sê Paulus: “Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.”

Gebed is die manier waarop God ons help om onself leeg te maak, sodat God meer kan word en so koning in ons lewens kan wees. God vra nie dat ons ons begeertes (en vrese) vermy of ignoreer nie, maar dat ons dit vir Hom sal sê en Hom daarmee sal vertrou en vir Hom sal kans gee om ons te leer om dit te hanteer.

- Maak ‘n lys van alles waaroor jy dankbaar is teenoor God. (Dit help jou eintlik meer om te onthou dat daar oorgenoeg rede is om vir God te vertrou.)
- Maak ‘n lys van al jou begeertes (en vrese) en dra dit in gebed aan God op.
- Wat sê die teksgedeelte vir jou? Wat het vir jou uitgestaan? Wat is die boodskap wat Jesus vandag vir jou wil gee?

Terugvoer:

Hou ‘n tydjie Maandag/Dinsdag oop dat ons so deur die loop van die twee dae kan terugvoer gee vir mekaar!