**GEREFORMEERDE KERK WAPADRANT**

**SONDAG 4 FEBRUARIE 2018**

**STRAATKAFEE EREDIENS**

**TEKSGEDEELTE: Matteus 11:28-30**

**TEMA: *MOEG***

**Inleiding**

****

* *Was jy weg met vakansie? Waar was jy?*
* *Wat is vir jou die lekkerste van vakansie hou?*

****

* *Het jou jaar stadig begin – of met spoed?*
* *Wat maak jou moeg? Of is jy glad nie moeg nie?*

**Lees Matteus 11:28-30 op die skerm:**

**“**Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.

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.

My juk is sag en my las is lig.”

1. **Ons smag na rus**

Dis baie bekende woorde hierdie. Woorde wat ‘n mens eintlik sommer dadelik rustiger maak as jy dit lees of hoor.

Want, kyk: ons smag na rus. Ons is uitgeput en oorlaai - die meeste van ons: selfs laerskoolkinders en mense wat al afgetree het, beleef dit:

* Ons is besig
* Ons het baie om te doen
* Ons het baie druk op ons
* Ons jaag teen tyd
* Ons probeer byhou – by die wêreld, by ons vriende, by ons teenstanders, by ons eie drome en ideale...

En dan, op ‘n dag, besef ek:

* My kind is groot – en ek wou nog...
* Ek en my vrou het heeltemal uitmekaar gedryf – ons wou nog...
* Maar ek kon nie, want ek was te besig!
* Selfs vakansies help nie: want dit is te kort (ek het nie langer verlof nie of ek kan nie langer bekostig nie), of ek kry net nie afgeskakel nie. Ek is die heeltyd nog op die foon besig... En as ek terug is by die huis, en die werk begin, vat dit net ‘n paar dae, dan is ek maar net weer waar ek was. Binne-in die rat race!
* Ek kan nie nou uitklim nie: ek moet aanhou lewe...

En dit maak ons moeg!

Want behalwe vir die nimmereindige sperdatums en opdragte en doelwitte en, en... is daar hier êrens diep binne-in my hierdie knaende vrae oor myself:

* Is ek ‘n goeie pa, man/vrou, kind van die Here?
* Gee ek genoeg aandag aan my gesin, vrou/man, aan die Here?

En die antwoord lyk baie keer ook nie goed nie!

En my geloofslewe?

Hoeveel keer het ek nie al gehoor hoe ‘n gelowige se lewe moet lyk nie - en dan wil ek wegkruip, want dit voel of ek heeltemal faal:

* ek dink nie ek leef soos ek moet nie
* ek doen nie genoeg in die Here se koninkryk nie
* ek moet ernstige selfondersoek doen – ek weet dit, maar ek kry dit nie reg nie...

En dit hoop net op: my skuldgevoelens – oor sommer alles!

Weet jy met hoeveel mense ek al gepraat het wat dit só beleef?

En die meeste vra:

* Wat kan ek doen?
* Ek moet werk: tye is moeilik! Ek weet nie hoe om uit hierdie maalkolk uit te kom nie? En die ekonomiese en politieke omstandighede in ons land maak dit nou nie juis makliker nie!

Voel jou lewe ook vir jou so?:

Is jy ook uitgeput?

Voel jy ook oorlaai?

Probeer jy ook dapper om maar aan te hou, maar eintlik smag jy na iets anders?

Weet jy, vir ons het die Here Jesus ‘n antwoord vol troos:

“Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.”

Dit klink soos die hemel, nie waar nie?

En dit ís: want die hemel is om by God te wees. En dis presies wat Jesus hier sê: “Kom na My toe...”

Hoekom sal ek na Hom toe gaan?

Want Hy gee rus.

Ware rus.

Vrede.

Troos.

En nuwe energie om die lewe aan te pak met vuur en blydskap en dankbaarheid.

Want Hy is ons Verlosser. Hy het ons innig lief. Hy het sy eie lewe gegee sodat ek vry kan wees. Nuut kan word. Rus kan hê, vrede en troos kan hê. Die hemel op aarde kan beleef.

Maar dan moet ek na Hom te gaan.

Van vooraf een word met Hom.

Want die rus is by Hom. In ons een-wees met Hom.

1. **Gaan na Hom toe**

Maar hoe?

Hoe doen ek dit?

Wat beteken hierdie woorde van ons Here Jesus? Hoe gaan ek na Hom toe – na God drie-enig toe?

Eintlik is dit heel eenvoudig: spandeer tyd met Hom. Maak ‘n gereelde afspraak in jou dagboek met Hom.

Kry êrens ‘n gereelde tyd wat jy kan afsonder om met Hom deur te bring.

Party mense doen dit vroeg in die oggend.

Party in die aand.

Party oor middagete as jy jou kantoordeur kan toetrek vir ‘n paar oomblikke.

Party doen dit selfs as hulle op die pad is – mits die verkeer nie te hewig is nie..!

Nou voel dit dalk soos nog iets ekstra: ek is al so besig, my dag is al so vol – nou moet ek nog iets indruk..!

Maar weet jy, dit hoef nie ‘n hele uur te wees nie.

Dit kan net 10 of 15 of 20 minute wees.

Maar dit is die beste belegging wat jy met jou tyd kan maak.

En gou-gou word dit die beste tyd van jou hele dag...

Maar wat moet ek doen – as ek nou hierdie 10 of 15 of 20 minute of halfuur of langer opsysit?

Raak stil.

Raak bewus van die Here se teenwoordigheid (Hy is nooit weg nie, maar ons beleef dit dikwels nie direk dat Hy by ons is nie!)

Laat Hom toe om in jou gedagtes in te kom.

Wees baie sensitief vir wat Hy in jou werk.

Luister met jou hele wese.

‘n Wenk: om te kan luister, moet jy stil wees, niks moet jou aandag aftrek nie. Nie jou foon nie, nie die TV nie, nie jou huismense nie, nie jou troeteldier nie. Net jy en God.

Moenie eerste praat nie. Luister. Fokus jou gedagtes op Hom. Haal diep asem.

Soos wat die tyd verbygaan, sal jy stelselmatig gemaklik raak daarmee om hierdie te doen. Vir baie van ons is stilte ongemaklik. Ons ken dit nie. Maar probeer...

Aan die begin gaan jy dalk niks “hoor” nie. En dit is OK. Moenie dit forseer nie. Die rustige stilte is in elk geval goed vir jou.

Soos wat jy rustig raak, sal jy agterkom dat daar sekere gedagtes is wat in jou kop bly. Dit bly maal hier binne. Moenie dit veg nie. Stel jou voor dat jy in ‘n diep gesprek met die Here is: nie ‘n grootdoenerige, formele ontvangs nie: gemaklik, rustig – net jy en Hy.

Koester die goue oomblike. Probeer onthou wat die Here in jou werk. Geniet dit om met die liefde van jou hart tyd te spandeer.

Vat dan jou Bybel en lees ‘n gedeelte. Begin by iets wat redelik maklik is om te verstaan. Lees elke dag ‘n entjie verder. Lees dit soos ‘n verhaal – nie ‘n referaat of wetenskaplike studiestuk nie. Probeer die lyn van die verhaal volg. Wanneer iets jou diep tref, stop. Lees dit weer. Herkou dit. Die punt is nie om ‘n teologie op te bou nie; die punt is om die Here te hoor praat met jou. As jy kan, probeer verstaan wat die gedeelte vir jou sê vir jou lewe vandag.

Praat dan met die Here oor wat jy gelees het. Daar is nie reg of verkeerd nie - dit gaan oor die gesprek. Oor tyd saam spandeer. Net jy en die liefde van jou hart...

Klink dit vreemd? Soos een of ander Oosterse godsdiens?

Dis glad nie vreemd aan die Bybel nie. Dit is wat die Bybel noem: *oordink* of *bepeins*.

‘n Bekende teksgedeelte wat dikwels as votum gebruik word, is **Psalm 19:14**:

Laat die woorde van my mond en die oordenking van my hart welbehaaglik wees voor u aangesig, o Here, my rots en my verlosser!

Diep nadink oor die Here en sy Woord, oor myself, oor wat Hy in my lewe doen, is net so belangrik as om te bid. Trouens, dit is iets wat dikwels oorvloei in gebed, ingebed is in gebed. Dit bring vir jou rus en vrede en perspektief.

Wie van julle doen een of ander oefening om fiks te bly?

Doen jy dit vroegoggend of laatmiddag?

Is dit maklik om ‘n tyd te kry om te oefen?

As jy dit wel gereeld doen, hoe laat dit jou voel?

Gereelde oefening – veral aan die begin – is maar moeilik. Jou lyf en jou brein wil nie. Dis moeite. Dit vat baie. Dit vra volharding.

Maar as jy daarmee volhou, kan jy sommer al gou ‘n verskil agterkom: jy voel beter, jy voel gesonder, jy lyk vir jouself al beter, jy het meer selfvertroue, jy word nie meer so gou moeg nie. En na ‘n rukkie word dit sommer tweede natuur: jy kry dit al makliker reg om daardie tyd in te ruim. Jy begin selfs om jouself te druk om verby sekere grense te gaan.

En dan gebeur dit dat jy nie meer daarsonder kan klaarkom nie. Dit word vir jou die hoogtepunt van jou dag.

Is dit nie wat Jesus ook oor ons geloofslewe sê nie?

Kom na My toe...

My juk is sag en my las is lig.

Daar is iets. Daar is ‘n juk. Daar is ‘n las. Daar is nie “niks” nie. Ons is nog nie volledig en finaal in die hemel nie.

Jy gaan iets moet doen. Jy gaan moet inval by iets (juk). Jy gaan iets moet dra (las).

Maar dit gaan nie soos al die jukke en laste van die wêreld wees nie.

Want ons Here Jesus se juk is sag en sy las is lig.

Want Hy is sagmoedig en nederig van hart. Hy is nie ‘n harde en ongenaakbare Meester nie.

Hy nooi ons uit: kom! Doen dit. Maak tyd vir My. Jou lewe sal nie weer dieselfde wees nie.

In die begin is dit moeilik. Maar naderhand sal jy sien dit word beter.

En voor jy weet kan jy nie sonder ons spesiale tyd saam – elke dag nie.

Jou skuldgevoelens vervaag. Jy kry dit al meer reg om op die regte dinge te fokus. Jy kry dit al meer reg om waarlik te lewe.

Miskien gaan jou bankbalans, jou werksbevrediging, jou fisiese gesondheid nie verander nie. Maar dit gaan nie meer so baie saak maak nie.

Want jy leer om werklik te lewe. Saam met God drie-enig. In ware rus en vrede.

En dan sal jy sien: jy het oneindig meer energie en dryfkrag en passie. Jou lewe maak sin. Jy kry al die terugslae, al die druk baie beter verwerk.

Jou produktiwiteit is beter. Jy staan op met ‘n lied in jou hart. Jy gaan slaap met rustigheid en vrede in jou hart. Want jy beleef die teenwoordigheid van Hom wat jou oneindig liefhet elke oomblik – as ‘n werklikheid.

En jy kan nie wag vir daardie spesiale afspraak elke dag nie..!

Amen.