Simplify 6 Van Vrees na vrede

Daar is **min dinge** in die lewe wat **jou vrede so vinnig steel soos vrees**en wat erger is, dit neem beheer van jou lewe oor.

**Dalk** **ken jy dié scenario:**

Jy gaan slaap moeg sê om 10:30
net om natgesweet 1:30 wakker te skrik,
met jou gedagtes wat maal rondom een of ander saak
wat ‘n probleem.

**Behalwe dat dit jou vrede steel**
maak dit dat jy adrenalien afskei
en jou probleem word al groter.

Dit kry sommer nog kleintjies ook.

Dinge wat nie ‘n probleem was nie word skielik een…

Weet jy wat?

**God het ‘n droom vir jou.**

Hy wil dat jy in vrede leef.

Reeds **in Numeri het die Here opdrag** aan die priesters gegee om die volk te seën met die volgende woorde:

Die Here sal julle seën en julle beskerm;
Die Here sal tot julle redding verskyn en julle genadig wees;
die Here sal julle gebede verhoor en aan julle VREDE gee (Num 6:24-26)

Maw. Raak bewus daarvan:

Dit is God wat vir jou vrede gee.

**Vrede is ook een van die gawes wat Jesus na sy hemelvaart**
aan sy volgelinge gee.

Die dissipels was hoogs ontsteld nadat
1. Jesus vir Judas as sy verraaier aangewys het
2. Judas het die vertrek verlaat en
3. Petrus moes hoor dat Jesus gaan verraai…

Daarna het Jesus gesê dat hy die Heilige Gees aan hulle gaan stuur
om hulle alles te leer wat hul nodig het en dan beloof Hy:

Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle.
Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie.
Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie (Joh 14:27).

Dit sê Ek vir julle sodat julle vrede kan vind in My.
In die wêreld sal julle dit moeilik hê;
maar hou moed: Ek het die wêreld klaar oor win.

U sien: **Jesus Christus gee ‘n oorvloed vrede**…
Want vrede kom van God.

**Jesus wys wat dit is wat ons vrede steel**:

 Ontsteltenis, vrees…

**Paulus en Johannes verwys na dié vrede** in hul briewe

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. (Fil 4:6-7)

Waar liefde is, is daar geen vrees nie, maar volmaakte liefde verdryf vrees,
(1 Joh 4:18).

Dit **is God se droom vir jou**…(wat in Hom glo…)
Vrede moet in jou lewe heers

Hy wil nie dat vrees beheer van jou neem
en jou vrede steel nie.

Daarom **moet jy leer om jou vrese te bestuur en te hanteer**
want dit is die enigste manier om dié opsig te “simplify” en vrede te kry.

**Wat is die “Vrede rowers**” wat ongenooid in jou lewe inkom
en **jou van vrede beroof?**

Uit die tekste hierbo sien ons die diewe is:

Bekommernis
Ontsteltenis,
Vrees

**Wat veroorsaak hierdie bekommernis,** ontsteltenis & vrees?

Voorbeelde:

1 Finansiële druk,

2 gebroke verhoudings,

3 onverwagte slegte nuus (een foon oproep wat jou lewe in chaos dompel, so sleg dat jy wens jy kon die tyd terugdraai\* bv van Herman Kleynhans),

4 Morele mislukking (Wanneer jy ‘n morele grens oortree het en vlae van vrees spoel oor jou, afgewissel met berou, skuldgevoelens wat alle vrede soos mis voor die son uit jou lewe laat verdwyn. Jy het met die Here onderhandel dat dit nie weer sal gebeur nie en tot jou spyt moet jy erken toe die volgende versoeking weer op jou pad kom, toe pike/swandive jy terug in die gemors. Net om ‘n groter mislukking voor God te voel.

5 Sterflikheid in die oë kyk (bv van iemand wat boodskap kry dat die einde menslikerwys binnekort daar is.)

**Wat doen jy wanneer hierdie dinge jou tref..?**

Fokus jy net op die idee van vrede?
Probeer jouself troos?
 – jy is nou maar eenmaal iemand wat gou met vrese op hol gaan?
(en so probeer jy cope met vrees in jou agterkop)

Om vrede te hê – moet jy leer om jou vrese te beveg.

**2 Soorte vrees**

1 Konstruktiewe vrees

Somtyds is vrees ‘n goeie, baie goeie ding
wat positief gebruik moet word.

bv. Wanneer ‘n mate van vrees jou motiveer om voor te berei vir ‘n eksamen,
of om te fokus en jou beste in een of ander saak te gee.

Of om nie ‘n verkeersreël te oortree nie vanweë die boete wat dit kan meebring
of die lewensbedreiging wat dit vir jou inhou bv om op ‘n sperstreep ‘n ander motor in te haal/verbysteek.
Dit is gesonde vrees van goeie oordeel
bv. Om nie in swaar weer onder ‘n boom te staan nie.

Vrees vir ewige hel – spoor mense aan om in volle oorgawe aan God leef.

2 Destruktiewe vrees

Dit is vrese wat jou nie van redelike gevare beskerm
of jou ernstig oor die ewige lewe te dink nie.

Destruktiewe vrees,

* pootjie jou,
* kompliseer jou lewe,
* rig false struikelblokke in jou verhoudingslewe, jou werk op.
* Dit steel jou lewensvreugde.
* Maak dat die lewe nie vir jou ‘n plesier
of ‘n opwinding is waarna jy uitsien nie.

Destruktiewe vrees **moet so gou dit posvat, summier gestop** word.
Want dit ondermyn die lewe wat God wil hê jy moet geniet.

Dink aan enige groot leier. Bv Moses, Paulus…

**Wat sou gebeur** het as hulle vir hulself gesê het:

**Dit is gevaarlik daar buite**…
Sê nou die mense glo my nie?
Wat gaan die mense van my dink as ek doen wat die Here van my verwag?

As jy nie doen wat die Here van jou verwag nie -
wie gaan dit doen..?

(Obiter) Miskien moet ons meer bekommerd wees oor wat die Here van ons dink
as mense se opinie.

**Paulus skryf aan Timoteus**:

*Die Gees wat God ons gegee het, Maak ons immers nie lafhartig nie, maar vul ons met krag en liefde en selfbeheersing (2 Tim 1:7).*

Die feit is: jy ‘n gelowige is nie gevrywaar van vrese

**Hoe oorwin jy destruktiewe verse?**

**1 Verstaan die oorsprong van die vrees**

Baie mense is hulle hele lewe lank slagoffer van
‘n enkel traumatiese gebeure vroeër in hul lewens…

Vb van Kobus (veearts)– bang vir geen ander diere behalwe skape. Kom van toe hy kind was en sy stootwaentjie in die hek van die skaapkraal gestaan het en daar ‘n klomp skape oor hom gespring het.

Die oomblik toe hy dit verstaan, kon hy aan sy vrees vir skape werk

**2 Lê die leuens van die vrees bloot**

Sodra jy die oorsprong van jou destruktiewe vrees bepaal het,
moet jy die leuens wat dié vrees by jou ingeprent het, blootlê.

Want Satan, die vader van die leuen is baie kreatief in die verband (Joh 8:44).
Hy gebruik vrees om jou te ontspoor…

Dit werk as volg:

Iemand met wie jy in ‘n besondere verhouding is, het ‘n afspraak met jou vir 18:00 vanaand. Jy wag opgewonde tot so ‘n minuut of 10 na 18:00. Om 20:00 probeer jy die persoon skakel maar daar is geen reaksie op sy foon nie. Net daar kom vrees se leuens in aksie. Jy is oortuig die persoon was in ‘n motor ongeluk of is baie kwaad vir jou. So kwaad dat hy/sy nie eers jou oproep wil beantwoord nie. Om 23:00 het jy al toebroodjies vir die begrafnis beplan want jy glo die persoon lê iewers dood langs die pad of jy is so kwaad dat jy jou voorneem as jy ooit weer met die persoon praat sal dit te gou wees.

Wat gebeur in die proses?

Vrees neem beheer van jou gedagtes.
Jy fokus daarop
en vertrou nie meer op God nie.

Vrees laat jou allerhande drogbeelde sien.
Dit neem beheer van jou gedagtes…
En jy glo dit later…

Wees oop oog vir die leuens van vrees
en jy het al die stryd halfpad gewen.

**3 Loop die vrees trompop te gemoet**

Navorsing leer:

Om jou verse te vermy, skep spanning & meer vrees.

**Hoe gaan jy te werk?**

1. Bepaal die oorsprong van jou vrees
2. Ontbloot die leuens wat vrees vir jou meebring
3. Sit jou hand in God se hand en loop die vrees trompop. Doen die ding wat jy glo jy nie kan doen nie.

Kinders het verskeie verse.
ouers moet besluit of hulle die verse gaan bevestig of
as leuens ontbloot en die kinders help om daardeur te werk.

As jy as ouers vrese het, moenie dit aan jou kind oordra nie.
Pa of ma is bang vir ‘n padda of ‘n muis
en dit word deel van die kind se aangeleerde verse.

Destruktiewe vrees is ‘n brein geveg.
Dit kan jou tiranniseer of jy kan beheer daaroor uitoefen

**Paulus leer in 2 Kor 10:4,5**

Die wapens van ons stryd is nie die wapens van mense nie, maar die kragtige wapens van God wat vestings kan vernietig. Daarmee vernietig ons die redenasies en elke hooghartige aanval wat teen die kennis van God gerig word. Ons neem elke gedagte gevange om dit aan Christus gehoorsaam te maak.

**4 Praat waarheid…**

Waarheid oorwin die leuen.
Jy moet elke keer wanneer vrees leuens aan jou opdis
beheer van jou gedagtes neem met die waarheid.

Hier **is 3 manier van Waarheid praat**

1. Selfpraat.

Wanneer jy jouself oortuig het jy kan iets nie doen nie,
gaan jy dit nie regkry nie.
Want jy glo jy kan nie.

Wanneer vrees jou beetpak
sê: vir jouself stop!
Moenie vir jouself allerhande “worse case” senarios skep nie.

Praat positief met jouself
Glo in Jesus Christus is jy in staat om negatiewe leuens te stop
Glo en doen die regte ding.

1. Luister na die Woord van die Here

Die Psalms het ‘n rykdom van bemoediging:

Ons vertrou op die Here,
Hy is ons hulp en ons beskerming (Ps 33:20)

Die engel van die Here slaan sy laer op rondom dié wat die Here dien,
en red hulle (Ps 34:8)

Die Here is naby die gebrokenes.
Hy help die moedeloses (Ps 34:19).

Laat jou lewe aan die Here oor en vertrou op Hom;
Hy sal sorg (Ps 37:5).

Roep my aan in die dag van benoudheid
En Ek sal jou red.

Leer van die gedeelte uit jou kop
of gaan soek dit op in die Woord en maak dit jou eie.
Dit is ‘n kragtige wapen teen vrees.

1. Gebed

Praat met die Here

Lees die geskiedenis van die vroeë kerk en sien hoe dikwels was hulle in lewensbedreigende omstandighede.

Hul wapen was nie veg of vlug nie maar gebed.
Kyk wat doen Paulus en Silas in die tronk…
Petrus wat opgesluit was omdat hy nie wou ophou om Jesus Christus te verkondig nie.

Hulle het gebid…
En die aarde het soms geskud.

Sekerlik het die gelowiges destyds vir Petrus se bevryding gebid.
Rhode was so geskok toe sy hoor dat hy aan die deur klop
dat sy aanvanklik nie eers oopgemaak het nie.

Geskok deur God se verhoring van hul gebede!

Daarom leer 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. (Fil 4:6-7)

Amen

Bronnelys

Bybelvertalings (Verskeie)
Hendrikson, W. Kommentaar op Lukas
Hybels, B. 2014. Simplify. Ten practices to unclutter your soul