



Bind vriende saam rondom 'n oop Bybel

Uitgawe # 8

Rus & herstel

Verwelkoming en Gebed

Vader God, U ken al ons pyn en seer. Wanneer U ons roep om u te volg, belowe U om altyd by ons te wees en U het nog nooit daardie belofte verbreek nie, maar U het ook gesê dit sal nie maklik wees nie – ons sal dit moeilik hê in die wêreld. Here, versterk ons deur u krag en u teenwoordigheid. Kom e leer ons en help ons om U nog nader na te volg. In Jesus se Naam. Amen.

Kyk terug...

Wat het ons verlede week geleer? (Opsomming)

Hoe het verlede week se boodskap deel geword van JOU lewe?

Wat en hoe het dit gebeur?

R&R is a militêre uitdrukking wat die verloftyd van militêre personeel beskryf. Dit word vertaal as “rest & recuperation” of “rus & herstel.” Wanneer hierdie tyd nie doelbewus ingewerk word in 'n persoon se week-tot-week beplanning nie, sal so iemand bykomende spanning en stres ervaar, angstigheid, moegheid, depressie en uiteindelik uitbranding. Die menslike liggaam is nie gemaak om net aan te hou en aan te hou nie - dit moet rus en herstel. .

- Rus: “ophou werk en beweeg sodat jy kan ontspan, verfris en verkwik word, of krag kan opbou.”

- Herstel: “Herstel van siekte en inspanning.”

Die menslike liggaam kan ongelooflike goed vermag, maar sonder rus en herstel kan dit niks vermag nie – dit sal ineenstort en jou totaal uitsluit.

Rus en herstel is meer belangrik as wat ons ooit sal beseef. Dis hoekom ons dit nie so ernstig opneem as wat ons moet nie. Jou liggaam sê vir jou wanneer dit rus en herstel nodig het, maar, ongelukkig, luister ons nie baie goed na ons liggame nie.



Ons luister na die gejaag van die wêreld wat ons dryf om nóg harder te werk. Ons wil niemand in die steek laat nie, daarom is ons geneig om ons self verder en verder te druk, en op die ou end betaal ons self die prys daarvoor: ons word siek, ons verloor enige sin van vrede in ons harte, ons gee niks meer om nie, ons raak moedeloos, en dan brand ons uit – fisies, psigies, emosioneel en geestelik.

Gesprekspunt #1

- **Was jy al ooit uitgebrand? Deel asb. jou storie met die groep.**
- **Hoe het jy gevoel terwyl jy uitgebrand was?**
- **Hoe het jy deur die uitbranding gewerk?**
- **Wat keer jou om te rus en te herstel?**

LEES

Genesis 2:1-3

▪ **Wat het God gedoen? Hoekom?**

“We humans have lost the wisdom of genuinely resting and relaxing. We worry too much. We don't allow our bodies to heal, and we don't allow our minds and hearts to heal.”

Thich Nhat Hanh (Vietnamese Predikant)

'n Paar weke gelede (Uitgawe #3: Dadelik) het ons gelees van Jesus wat vir Petrus uit die water gered het. Net voordat Jesus hom gered het, lees ons te vinnig oor 'n baie belangrike vers...

LEES

Matteus 14:23 Nadat (Jesus) die mense weggestuur het, het Hy alleen na die berg toe gegaan om te bid. Toe dit aand word, was Hy daar alleen.

Selfs Jesus het tyd ingeruim vir rus en herstel (#CoffeeChatConnect / #KoffieKletsKonnekt) saam met God. Jesus leer ons dat ons tye van rus en herstel op God gefokus moet wees. Jesus het alleen-tye vir Homself geskep, Hy het doelbewus sy hart en siel by God ingeprop. Dit is net so belangrik vir ons om Jesus se voorbeeld te volg en ons harte en siele by Hom in te prop, sodat God ons harte en siele kan help om te rus en te herstel. Wanneer ons tyd saam met God spandeer sal ons nuwe krag, hoop, vreugde, wysheid, ens. vind. Rus en herstel by God herlaai weer ons siele en dit vernuwe ons.

LEES

Hebreërs 4:1-13

**Kern-
fokus**

Hebreërs 4:9 Daar wag dus nog steeds 'n Sabbatsrus vir die volk van God.

Gesprekspunt #2

- 1) Wat tref jou in hierdie gedeelte?
- 2) Wat dink jy is die hoofgedagte?
- 3) Hoe belangrik moet rus en herstel vir ons geestelike lewens wees? Hoekom?
- 4) Hoe sal dit lyk as Christene hierdie les/boodskap in hulle lewens begin toepas?
- 5) Wat sê Jesus vir JOU, terwyl jy oor hierdie gedeelte nadink?
- 6) Hoe kan jy hierdie les/boodskap deel maak van jou lewe?

Kyk in die spieël

Reflekteer by die huis

Markus 2:27 “Die sabbatdag is vir die mens gemaak en nie die mens vir die sabbatdag nie.”

In sy wysheid, beveel God dat ons een van die sewe dae moet neem om by Hom koffie te drink en te rus. (#KoffieKletsKonnekt) Sy plan is om ons te red. Dit is seker 'n goed-genoeg rede om hierdie opdrag toe te pas in jou lewe. Wanneer gaan jy tyd maak om te rus en te herstel by God? Maak seker jy doen dit!

Gebedsversoeke

Vader God, in al u wysheid het U gedink dat dit belangrik is om te rus en te herstel. U het vir ons kom wys hoe belangrik dit is, selfs Jesus het gerus en herstel. Here, laat ons dit nie vergeet nie en wys ons hoe om meer en meer by u en in u te rus en te herstel. Lei ons, o Heilige Gees. In Jesus se Naam. Amen.

Uitsending

Wie gaan die volgende #CCC fasiliteer?

Plek:
Datum:
Tyd: