



# HERFOKUS

## V A S & G E B E D

# 2

WEEK 2: 8-14 FEBRUARIE

TEMA: VREES TEENOOR GELOOF - 2 Tim 1:7 "Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.

"Hoe hanteer jy die onsekerhede van Covid 19 en "lockdown" sonder vrees? Geskryf deur Kobus Olivier Direkteur van My Lewe in Oorvloed Seminaar.

In die oorspronklike taal waarin hierdie gedeelte gekryf is beteken dit dat God ons nie 'n KARAKTER van vrees gee nie, maar van krag, liefde en selfbeheersing. Vrees is nie outomaties deel van jou karakter nie, jy kweek 'n karakter van vrees deur vreesgedagtes wat jy herhaaldelik oordink, gedurig daaroor praat en vir alles en almal bang is.

Jy sou maklik in hierdie tyd 'n karakter van vrees kon aanneem as jou besigheid besig is om onder te gaan, as jy iemand aan die dood moes afstaan agv. die virus, omdat jy voel jy nie die regering kan vertrou nie. Jy vrees dalk dat jyself die virus kan opdoen. Jy kan verstrik raak in al die teorieë oor die ontstaan van die virus en so kan die lys aangaan. Hierdie gedagtes word deel van jou daaglikse lewe, wat jy oordink, waaroor jy praat, waaroor jy kwaad word en laat jou magteloos.

Jy het egter 'n keuse elke keer as hierdie vreesgedagtes kom om daaraan toe te gee of om te kies om dit te vervang met gedagtes "...wat eerbaar is, wat rein is, wat lieflik is, alles wat loflik is - bedink dit sê Filipense vir ons.(Fil 4:8)

In hierdie proses om nie 'n karakter van vrees te kweek nie is jou brein geskep om jou te help. As jy kies om nie vreesgedagtes te oordink nie, reageer jou brein daarop en jy lê nie die negatiewe/toksiese gedagtes vas nie. Die teendeel is ook waar, wanneer jy kies om vreesgedagtes te oordink lê jy negatiewe/toksiese gedagtes vas, dit is bekend as geheue. Hoe meer jy dit oordink hoe sterker word dit vasgelê. Hierdie vreesgedagtes het die potensiaal om in 'n katastrofiese denkpatroon te ontwikkel wat moeilik is om te stop.

Om gedurig die vreesgedagtes te oordink verander nie die situasie nie - dit red nie jou besigheid nie, dit stop nie die proses van afdanking nie. Wat dit wel doen, dit plaas jou immuunsisteem, wat jou gesond moet hou (die virus moet veg) onder druk.



Nou kan die immuunsisteem nie sy werk doen nie en dit maak jou vatbaar vir siektes! Jy moet verantwoordelikheid neem vir jou gesondheid veral in hierdie tyd.

Dit is hoekom Spreuke 4:23 sê: "Bewaak jou hart meer as alles wat bewaar moet word, want daaruit is die oorsprong van die lewe."

Hoe doen jy dit prakties elke dag?

- Jy hoef nie jou kop in die sand te druk en niks te weet nie.
- Luister en kyk een keer op n dag nuus en nie heeldag nie.
- Moenie alles glo en lees wat almal aanstuur nie.
- Lag meer, bel iemand met wie jy lanklaas gepraat het, doen iets spesiaals vir iemand, maak jou/jou gesin se gunsteling gereg, bak pannekoek ens.
- Gaan stap in die tyd wat toegelaat word en geniet die buite wees.
- Leef net een dag op 'n slag – anders gesê "jou dag se brood".
- Gee lewe vir die mense rondom jou, binne die omstandighede.

Vrees en geloof is die teenoorgestelde van mekaar.

Om te vrees is ongehoorsaamheid, want die Woord sê moenie vrees nie – "Het Ek jou nie beveel nie: Wees sterk en vol moed, wees nie bevrees of verskrik nie; want die Here jou God is met jou, oral waar jy heengaan. Jos 1:9

En om ongehoorsaam te wees aan God, is sonde!

Geloof is om terug te kyk na dit wat God gedoen het en op grond daarvan sien jy kans om die toekoms saam met Hom in te gaan, al is dit baie onseker. Hebr 11:1 Afr53

Hoe oorkom jy vrees? Spr 2:1-10 Afr53

Deur 'n liefdesverhouding met God die Vader, Jesus die seun en die Heilige Gees.

Deur op 'n daaglikse basis met God en Sy Woord tyd te spandeer.....die vrees (eerbied, respek en ontsag) van die Here – Spr 2:5

Deur jou gedagtes te bewaar – 2 Kor 10:3-5

Deur enige VREESGEDAGTES met die WAARHEID (God se Woord) te vervang.

Deur 'n gewoonte te kweek om jou bekommernisse/vrese op God te werp. – 1 Petrus 5:6-9

VAS EN GEBED - Saterdag 13 Februarie (Rom 8:26-28, Ps 91, Ps 46, Ef 6:10-18)

GEBEDSPUNTE: Ons bid vir:

Oorwinning oor VREES - Jos 1:9

KINDERLIKE GELOOF – Dat ons net weer sal glo soos 'n kind.

God se ONVOORWAARDELIKE LIEFDE ons sal oorspoel.

EENHEID, WYSHEID en LEIDING deur die HEILIGE GEES.

SIEKES en HOSPITALE – Mediese personeel.

SKOLE/UNIVERSITEITE.

Situasie waarin ons land/wêreld tans is.

BOERE se nood/beskerming. Sê dankie vir die reën en bid vir reën waar daar nog geen reën geval het nie.

VERHOUDINGS/Huwelike/Gesinne.

OORWINNINGSLIED: GOD VIR ONS – WIE SAL TEEN ONS WEES? Rom 8:31-39