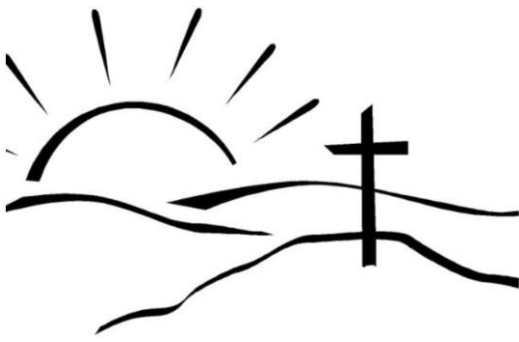




“Dan sal jou lig deurbreek soos die dageraad en jou genesing skielik uitspruit; en jou geregtigheid sal voor jou uit gaan, die heerlijkheid van die HERE jou agterhoede wees.”

23 Julie 2023

RUS -TELOOS

Openingsvraag: Rus jy of is jy rusteloos?
Hoe ontloft jy na 'n moeilike dag?

Skriflesing

Mark 6:31 - 32

1953

31En Hy sê vir hulle: **Kom julle self in die eensaamheid na 'n verlate plek en rus 'n bietjie.** Want daar was baie wat kom en gaan, en hulle het selfs geen geskikte tyd gehad om te eet nie.

32 En hulle het met die skuit vertrek na 'n verlate plek in die eensaamheid.

33En die skare het hulle sien weggaan, en baie het Hom herken en te voet van al die stede af daar saamgestroom en voor hulle uit gegaan en by Hom vergader.

AMP

31He said to them, “**Come away by yourselves to a secluded place and rest a little while**”— for there were many [people who were continually] coming and going, and they could not even find time to eat.
32And they went away by themselves in the boat to a secluded place.

- *Verskil tussen rus en lui. God wil hê ons moet werk, maar ons is nie geskape om aanmekaar te werk nie.*

1. God het nie net werk ingestel nie, maar ook rus.

Gen 2:1-2

1953

1SO is dan voltooi die hemel en die aarde met hulle ganse leërmag.

2En God het op die sewende dag sy werk voltooi wat Hy gemaak het, en op die sewende dag gerus van al sy werk wat Hy gemaak het.

AMP

1So the heavens and the earth were completed, and all their hosts (*inhabitants*).

2And by the seventh day God completed His work which He had done, and He rested (*ceased*) on the seventh day from all His work which He had done.

- *Ons is geskape om te eet, en ook geskape om te rus.*
- *Ons liggame het nodig om te rus. Rus kom nie van buite nie, maar van binne.*
- *God het nie rus nodig nie. God stel 'n voorbeeld vir ons om te rus. In Grieks beteken rus “reflekteer” Hy het Sy werk klaargemaak.*
- *Maak jou byl skerp! Ons kort net daardie 10min om te reflekteer. Don't work hard work smart*

Jes 40:28 – “Weet jy dit nie? Of het jy dit nie gehoor nie? 'n Ewige God is die Here, Skepper van die eindes van die aarde; Hy word nie moeg of mat nie; daar is geen deurgroding van sy verstand nie.”

Pred 10:10 – “As die yster stomp geword het, en 'n mens die snykant nie geslyp het nie, moet hy die kragte meer inspan; maar wysheid is voordelig om iets te laat beantwoord.”

Eks 23:12

1953

Ses dae moet jy jou werk verrig, maar op die sewende dag moet jy rus, dat jou os en jou esel kan uitrus en die seun van jou slavin en die vreemdeling kan asem skep.

AMP

Six days *[each week]* you shall do your work, but on the seventh day you shall stop *[working]* so that your ox and your donkey may settle down and rest, and the son of your female servant, as well as your stranger, may be refreshed.

- *Dit is 'n instelling. Almal moet rus – selfs die diere. Dit is 'n grondbeginsel. Na werk kom rus.*
- *Ons liggaam het rus nodig – ons moet tyd maak om te rus.*

Lev 25:2-4

1953

2Spreek met die kinders van Israel en sê vir hulle: As julle in die land inkom wat Ek julle gee, moet die land 'n sabbat hou vir die HERE.

3Ses jaar lank mag jy jou land saai en ses jaar lank jou wingerd snoei en die opbrings daarvan insamel;

4maar in die sewende jaar moet daar vir die land volkome rus wees, 'n sabbat vir die HERE; jou land mag jy nie saai en jou wingerd nie snoei nie.

AMP

1The LORD spoke to Moses at Mount Sinai, saying,

2“Speak to the children of Israel and say to them, ‘When you come into the land which I am giving you, then the land shall keep a Sabbath to the LORD.

3For six years you shall sow your field, and for six years you shall prune your vineyard and gather in its crop.

4But in the seventh year there shall be a Sabbath of rest for the land, a Sabbath to the LORD; you shall not sow *[seed in]* your field nor prune your vineyard.

- *Selfs die grond het ruskans nodig*
- *God het steeds voorsien op die 7de dag.*
- *God het in Génesis 'n rusdag ingestel nie Sabbat nie. eers in Eks 20 het God Sabbat ingestel.*

2. Maniere hoe om te rus:

FISIES

1 Sam 30:1-10

1953

Siklag word geplunder en verbrand. Dawid neem wraak.

1EN toe Dawid met sy manne die derde dag by Siklag aankom, het die Amalekiete 'n inval gedoen in die Suidland en in Siklag, en hulle het Siklag verslaan en dit met vuur verbrand.

2En hulle het die vroue en almal wat daarin was, gevange weggevoer, van die kleinste af tot die grootste toe; hulle het niemand gedood nie, maar hulle weggevoer en verder gegaan.

3Toe Dawid met sy manne die stad inkom, lê dit daar met vuur verbrand, en hulle vroue en hulle seuns en hulle dogters was as gevangenes weggevoer.

4Daarop het Dawid en die manskappe wat by hom was, hulle stem verhef en geweene totdat daar geen krag meer in hulle was om te weene nie.

5Ook Dawid se twee vroue, Ahínoam uit Jísreël, en Abígail, die vrou van Nabal, die Karmeliet, was as gevangenes weggevoer.

6En Dawid het dit baie benoud gehad, want die manskappe het gepraat om hom te stenig; want die siel van al die manskappe was verbitterd, elkeen oor sy seuns en sy dogters; maar Dawid het homself versterk in die HERE sy God.

7En Dawid sê vir Ábjatar, die priester, die seun van Ahiméleg: Bring tog die skouerkleed vir my hier. Daarop het Ábjatar die skouerkleed na Dawid gebring.

8En Dawid het die HERE geraadpleeg en gesê: Sal ek hierdie bende agternajaag? Sal ek dit inhaal? En Hy sê vir hom: Agtervolg, want jy sal sekerlik inhaal en sekerlik uitred.

9Daarop het Dawid weggetrek, hy met die seshonderd man wat by hom was; en toe hulle by die spruit Besor kom, het die origes agtergebly.

10Dawid het naamlik agtervolg, hy met vierhonderd man, terwyl tweehonderd man agtergebly het wat te moeg was om die spruit Besor deur te trek.

AMP

David's Victory over the Amalekites

1Now it happened when David and his men came [home] to Ziklag on the third day, [they found] that the Amalekites had made a raid on the Negev (the South country) and on Ziklag, and had overthrown Ziklag and burned it with fire;

2and they had taken captive the women [and all] who were there, both small and great. They killed no one, but carried them off [to be used as slaves] and went on their way.

3When David and his men came to the town, it was burned, and their wives and their sons and their daughters had been taken captive.

4Then David and the people who were with him raised their voices and wept until they were too exhausted to weep [any longer].

5Now David's two wives had been captured, Ahinoam the Jezreelitess and Abigail the widow of Nabal the Carmelite.

6Further, David was greatly distressed because the people spoke of stoning him, for all of them were embittered, each man for his sons and daughters. But David felt strengthened and encouraged in the LORD his God.

7David said to Abiathar the priest, Ahimelech's son, "Please bring me the ephod." So Abiathar brought him the ephod.

8David inquired of the LORD, saying, "Shall I pursue this band [of raiders]? Will I overtake them?" And He answered him, "Pursue, for you will certainly overtake them, and you will certainly rescue [the captives]."

9So David went, he and the six hundred men who were with him, and came to the brook Besor; there those [who could not continue] remained behind.

10But David pursued [the Amalekites], he and four hundred men, for two hundred who were too exhausted to cross the brook Besor stayed behind.

- *Hoe het Dawid sy krag gevind? Hy het met die Here gesels. Sy fisiese rus kom van binne af wanneer hy by die Here uitkom.*
- *Vakansie skep 'n geleentheid om te rus. Gebruik jou vakansie om met God te praat.*

Ps 4:9

1953

Ek wil in vrede gaan lê en meteens aan die slaap raak; want U, o HERE, alleen laat my in veiligheid woon.

AMP

In peace *[and with a tranquil heart]* I will both lie down and sleep, For You alone, O LORD, make me dwell in safety and confident trust.

- *Slaap is belangrik dat jy weer herstel. Die vyand kan jou slaap steel. God wil vir jou goeie nagrus gee.*

SIELERUS

Matt 11:28-30

1953

28Kom na My toe, almal wat vermoeid en belas is, en Ek sal julle rus gee.

29Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus vind vir julle siele;

30want my juk is sag en my las is lig.

AMP

28 "Come to Me, all who are weary and heavily burdened *[by religious rituals that provide no peace]*, and I will give you rest *[refreshing your souls with salvation]*.

29Take My yoke upon you and learn from Me *[following Me as My disciple]*, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest *(renewal, blessed quiet)* for your souls.

30For My yoke is easy *[to bear]* and My burden is light."

- *Rus kom van die Here af. Kom na My toe!! En die Here sal vir ons rus gee.*
- *STELLING 1 – Rus beteken vir my om te besef ek is nie in beheer nie, maar God is in BEHEER! Die enigste plek waar ek rus kry is by God.*
- *Bevryding om te besef ek kan nie alles self doen nie ek het God se hulp nodig. Die las op my skouers is ligter.*

Fil 4:8

1953

Verder, broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is — watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit.

AMP

8Finally, believers, whatever is true, whatever is honourable and worthy of respect, whatever is right and confirmed by God's word, whatever is pure and wholesome, whatever is lovely and brings peace, whatever is admirable and of good repute; if there is any excellence, if there is anything worthy of praise, think continually on these things *[centre your mind on them, and implant them in your heart]*.

- *Vul jou gedagtes met goeie goed.*
- *Rus kom van binne*

GEESTELIKE RUS

Heb 4:9-11

1953

9Daar bly dus 'n sabbatsrus oor vir die volk van God;

10want wie in sy rus ingegaan het, rus ook self van sy werke soos God van syne.

11Laat ons ons dan beywer om in te gaan in dié rus, sodat niemand in dieselfde voorbeeld van ongehoorsaamheid mag val nie.

AMP

9So there remains a *[full and complete]* Sabbath rest for the people of God.

10For the one who has once entered His rest has also rested from *[the weariness and pain of]* his *[human]* labours, just as God rested from *[those labours uniquely]* His own.

11Let us therefore make every effort to enter that rest *[of God, to know and experience it for ourselves]*, so that no one will fall by following the same example of disobedience *[as those who died in the wilderness]*.

- *Koppel hierdie versie aan genade. Die Ou Testament het gegaan oor my werke. Hierdie versie sê ons is in die genade tydperk en niks wat ek doen kan God beïndruk nie.*
- *As jy wil rus moet jy eers geestelik rus – in die genadejaar ingaan. Dit wat Hy reeds vir my gedoen het.*
- *Jesus het die volmaakte offer gebring – ek vertrou U.*
- *Geestelike rus eerste, dan sielerus en dan gaan jy fisies ook heeltemal uitgerus wees.*

Mark 2:27

1953

En Hy sê vir hulle: **Die sabbat is gemaak vir die mens, nie die mens vir die sabbat nie.**

AMP

Jesus said to them, **“The Sabbath was made for man, not man for the Sabbath.**

- *Die rusdag is daar wat God vir ons gegee het. Gebruik jou rus.*

Belofte

Ps 23

1953

Die HERE is my herder.

1 'n PSALM van Dawid. Die HERE is my herder; niks sal my ontbreek nie.

2Hy laat my neerlê in groen weivelde; na waters waar rus is, lei Hy my heen.

3Hy verkwik my siel; Hy lei my in die spore van geregtigheid, om sy Naam ontwil.

4Al gaan ek ook in 'n dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie; want U is met my: u stok en u staf dié vertroos my.

5 U berei die tafel voor my aangesig teenoor my teëstanders; U maak my hoof vet met olie; my beker loop oor.

6Net goedheid en guns sal my volg al die dae van my lewe; en ek sal in die huis van die HERE bly in lengte van dae.

AMP

The LORD, the Psalmist's Shepherd.

A Psalm of David.

1The LORD is my Shepherd *[to feed, to guide and to shield me]*, I shall not want.

2He lets me lie down in green pastures; He leads me beside the still and quiet waters.

3He refreshes and restores my soul *(life)*; He leads me in the paths of righteousness for His name's sake.

4Even though I walk through the *[sunless]* valley of the shadow of death, I fear no evil, for You are with me; Your rod *[to protect]* and Your staff *[to guide]*, they comfort and console me.

5You prepare a table before me in the presence of my enemies. You have anointed and refreshed my head with oil; My cup overflows.

6 Surely goodness and mercy and unfailing love shall follow me all the days of my life, And I shall dwell forever *[throughout all my days]* in the house and in the presence of the LORD.

maak skerp jou byl