



“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 Augustus 2026

## WIE SE HAND HOU JY VAS? DIE HAND VAN VLEES

### Openingsvraag:

Wat is die doel van jou hande?

### Skriflesing

**Jer 17:5-10**

**1953**

5 So sê die Here: Vervloek is die man wat op die mens vertrou en vlees sy arm maak, terwyl sy hart van die Here afwyk.

6 En hy sal wees soos 'n kaal bos in die wildernis, en hy sal nie sien as die goeie kom nie, maar dor plekke in die woestyn bewoon, 'n brakkerige en onbewoonde land.

7 Geseënd is die man wat op die Here vertrou, en wie se vertrou die Here is.

8 Want hy sal wees soos 'n boom wat by die water geplant is en sy wortels uitskiet by die stroom en nie vrees as daar hitte kom nie, maar sy blad bly groen; en in 'n jaar van droogte is hy nie besorg nie en hou nie op om vrugte te dra nie.

9 Bedrieglik is die hart bo alle dinge, ja, verdorwe is dit; wie kan dit ken?

10 Ek, die Here, deursoek die hart, toets die niere, om aan elkeen te gee na sy weë, volgens die vrug van sy handelinge.

### **AMP**

5 Thus says the Lord, “Cursed is the man who trusts in and relies on mankind, Making [*weak, faulty human*] flesh his strength, And whose mind and heart turn away from the Lord.

6 “For he will be like a shrub in the [*parched*] desert; And shall not see prosperity when it comes, But shall live in the rocky places of the wilderness, In an uninhabited salt land.

7 “Blessed [*with spiritual security*] is the man who believes and trusts in and relies on the Lord And whose hope and confident expectation is the Lord.

8 “For he will be [*nourished*] like a tree planted by the waters, That spreads out its roots by the river; And will not fear the heat when it comes; But its leaves will be green and moist. And it will not be anxious and concerned in a year of drought Nor stop bearing fruit.

9 “The heart is deceitful above all things And it is extremely sick; Who can understand it fully and know its secret motives? [*Matt 13:15-17; Mark 7:21-23; Eph 4:20-24*]

10 “I, the Lord, search and examine the mind, I test the heart, To give to each man according to his ways, According to the results of his deeds.

- *Hand van die vlees en God se hand: op wie vertrou jy?*
- *As jy op vlees vertrou is jy kaal bos in die wildernis, en jy sal nie sien as die goeie kom nie, maar dor plekke in die woestyn bewoon. Daar is nie vooruitsigte nie.*
- *As jy op God vertrou sal jy steeds vrug dra en mense kan dien al gaan jy self deur moeilike tyd.*

## 1. Hoogmoed

**Jak 4:6-8**

**1953**

6 Maar Hy gee groter genade; daarom sê Hy: God weerstaan die hoogmoediges, maar aan die nederiges gee Hy genade.

7 Onderwerp julle dan aan God; weerstaan die duiwel, en hy sal van julle wegvlug.

8 Nader tot God, en Hy sal tot julle nader. Reinig die hande, julle sondaars, en suiwer die harte, julle dubbelhartiges!

**AMP**

6 But He gives us more and more grace *[through the power of the Holy Spirit to defy sin and live an obedient life that reflects both our faith and our gratitude for our salvation]*. Therefore, it says, "God is opposed to the proud and haughty, but [continually] gives *[the gift of]* grace to the humble *[who turn away from self-righteousness]*." *[Prov 3:34]*

7 So submit to *[the authority of]* God. Resist the devil *[stand firm against him]* and he will flee from you.

8 Come close to God *[with a contrite heart]* and He will come close to you. Wash your hands, you sinners; and purify your *[unfaithful]* hearts, you double-minded *[people]*.

- *As ek op die vlees vertrou gaan ek hoogmoedig wees.*
- *God gee meer genade - Jak 4:6-8 – "6 Maar Hy gee groter genade; daarom sê Hy: God weerstaan die hoogmoediges, maar aan die nederiges gee Hy genade. 7 Onderwerp julle dan aan God; weerstaan die duiwel, en hy sal van julle wegvlug. 8 Nader tot God, en Hy sal tot julle nader. Reinig die hande, julle sondaars, en suiwer die harte, julle dubbelhartiges!"*
- *God haat hoogmoed. Selfliefde was die moeder van alle sonde.*

## 2. Angs

**Matt 6:25-31**

**1953**

25 Daarom sê Ek vir julle: Moenie julle kwel oor jul lewe — wat julle sal eet en wat julle sal drink nie; of oor jul liggaam — wat julle sal aantrek nie. Is die lewe nie meer as die voedsel en die liggaam as die klere nie?

26 Kyk na die voëls van die hemel; hulle saai nie en hulle maai nie en hulle bring nie bymekaar in skure nie, en tog voed julle hemelse Vader hulle. Is julle nie baie meer werd as hulle nie?

27 Wie tog onder julle kan, deur hom te kwel, een el by sy lengte voeg?

28 En wat kwel julle jul oor klere? Let op die lelies van die veld, hoe hulle groei; hulle arbei nie en hulle spin nie;

29 en Ek sê vir julle dat selfs Salomo in al sy heerlikheid nie bekleed was soos een van hulle nie.

30 As God dan die gras van die veld, wat vandag daar is en môre in 'n oond gegooi word, so beklee, hoeveel te meer vir julle, kleingelowiges?

31 Daarom moet julle jul nie kwel en sê: Wat sal ons eet, of wat sal ons drink, of wat sal ons aantrek nie?

## AMP

### The Cure for Anxiety

25 “Therefore I tell you, stop being worried or anxious (*perpetually uneasy, distracted*) about your life, as to what you will eat or what you will drink; nor about your body, as to what you will wear. Is life not more than food, and the body more than clothing? [Luke 12:22-31]

26 Look at the birds of the air; they neither sow [seed] nor reap [the harvest] nor gather [the crops] into barns, and yet your heavenly Father keeps feeding them. Are you not worth much more than they?

27 And who of you by worrying can add one hour to [the length of] his life? [Ps 39:5-7]

28 And why are you worried about clothes? See how the lilies and wildflowers of the field grow; they do not labor nor do they spin [wool to make clothing],

29 yet I say to you that not even Solomon in all his glory and splendor dressed himself like one of these. [1 Kin 10:4-7]

30 But if God so clothes the grass of the field, which is alive and green today and tomorrow is [cut and] thrown [as fuel] into the furnace, will He not much more clothe you? You of little faith!

31 Therefore do not worry or be anxious (*perpetually uneasy, distracted*), saying, ‘What are we going to eat?’ or ‘What are we going to drink?’ or ‘What are we going to wear?’

32 For the [pagan] Gentiles eagerly seek all these things; [but do not worry,] for your heavenly Father knows that you need them.

33 But first and most importantly seek (*aim at, strive after*) His kingdom and His righteousness [His way of doing and being right—the attitude and character of God], and all these things will be given to you also.

34 “So do not worry about tomorrow; for tomorrow will worry about itself. Each day has enough trouble of its own.

- *Situasie en vreesbevange in angsts – dan is my hand nie in God se hand nie.*
- *In wie se hand is jou hand? Wie vertrou jy? Vrees of op die Here?*
- *Wat doen jy om nie te kwel nie? Haal asem, wees rustig, doen iets anders, fokus op iets anders*

### 2 Tim 1:7

1953

Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.

## AMP

For God did not give us a spirit of timidity or cowardice or fear, but [He has given us a spirit] of power and of love and of sound judgment and personal discipline [*abilities that result in a calm, well-balanced mind and self-control*].

- *Die vrugte as ek in God se Hand is het ek krag en liefde en selfbeheersing.*
- *Niks wat met my gebeur gaan nie keer dat ek 'n getuie is nie.*

### 3. Naywer

**Jak 3:13-14**

**1953**

13 WIE is wys en verstandig onder julle? Laat hom uit sy goeie lewenswandel sy werke in sagmoedige wysheid toon.

14 Maar as julle bittere afguns en selfsug in julle hart het, moenie roem en lieg teen die waarheid nie.

**AMP**

13 Who among you is wise and intelligent? Let him by his good conduct show his *[good]* deeds with the gentleness and humility of true wisdom.

14 But if you have bitter jealousy and selfish ambition in your hearts, do not be arrogant, and *[as a result]* be in defiance of the truth.

- *Afguns word jaloesie.*
- *Naywer is soos Kain wat moord gepleeg het oor jaloesie.*
- *Om van naywer ontslae te raak besef hoe goed God vir jou is*

### 4. Dwaasheid

**Ps 1:1-2**

**1953**

1 WELGELUKSALIG is die man wat nie wandel in die raad van die goddelose en nie staan op die weg van die sondaars en nie sit in die kring van die spotters nie;

2 maar sy behae is in die wet van die Here, en hy oordink sy wet dag en nag.

**AMP**

1 Blessed *[fortunate, prosperous, and favoured by God]* is the man who does not walk in the counsel of the wicked *[following their advice and example]*, Nor stand in the path of sinners, Nor sit *[down to rest]* in the seat of scoffers *(ridiculers)*.

2 But his delight is in the law of the Lord, And on His law *[His precepts and teachings]* he *[habitually]* meditates day and night. *[Rom 13:8-10; Gal 3:1-29; 2 Tim 3:16]*

- *Moenie dwase dinge aanvang nie want dan is jou hand in vlees.*
- *Watse invloed het die mense naaste aan jou in jou lewe – positief of negatief?*
- *In watter kring sit jy? Gooi die vrot aartappel weg want hy besmet die ander.*

**1 Kor 15:33-34**

**1953**

33 Moenie dwaal nie; slegte gesprekke bederf goeie sedes.

34 Wees nugter op die regte manier, en sondig nie; want sommige het geen kennis van God nie. Ek sê dit tot julle beskaming.

**AMP**

33 Do not be deceived: "Bad company corrupts good morals."

34 Be sober-minded *[be sensible, wake up from your spiritual stupor]* as you ought, and stop sinning; for some *[of you]* have no knowledge of God *[you are disgracefully ignorant of Him, and ignore His truths]*. I say this to your shame.

- *Slegte gesprekke het invloed op jou lewe.*
- *As jy begin dwaasheid aanvang is jou hand nie meer in die hand van die Here nie.*
- *Ons is geroep om nie dwaas te wees nie.*

## **Belofte**

**Jes 49:16**

**1953**

Kyk, Ek het jou in die handpalms gegraveer; jou mure is gedurig voor My.

### **AMP**

“Indeed, I have inscribed [a picture of] you on the palms of My hands; Your city walls [Zion] are continually before Me.

- *Die hand van God is beter!*
- *In wie se hand is my hand? Steun ek op die vlees of op God*
- *Matt 14:30-31 – “30 Maar toe hy die sterk wind sien, het hy bang geword; en toe hy begin sink, roep hy uit en sê: Here, red my! 31 En Jesus het dadelik sy hand uitgesteek en hom gegryp en vir hom gesê: Kleingelowige, waarom het jy getwyfel?”*
- *Ek nader tot God dan sal God na my toe nader*
- *Nederigheid is nie om minder van jouself te dink nie, maar om minder aan jouself te dink – CS LEWIS*

*Ek nader tot God dan sal God na my toe nader*