

TEMA: In gesprek met 'n angstige ...

“Terwyl hulle op reis was, het Hy by 'n sekere dorpie gekom waar 'n vrou met die naam Martha Hom as gas ontvang het. Sy het 'n suster met die naam Maria gehad, wat by die Here se voete gaan sit het om na sy woorde te luister. Maar Martha was besig met al die voorbereidings. Sy kom toe daar staan en sê: “Here, pla dit U nie dat my suster my alleen los om te bedien nie? Sê tog vir haar om my te help!” Maar die Here antwoord haar: “Martha, Martha, jy kwel en ontstel jou oor so baie dinge, maar net een ding is noodsaaklik, en Maria het die goeie deel gekies; dit sal nie van haar af weggeneem word nie.”

Lukas 10:38-42 (AFR20)

1. LET OP JOU INNERLIKE WÊRELD

“Martha, Martha, jy kwel en ontstel jou oor so baie dinge ...”

Lukas 10:41b (AFR20)

“Martha, Martha, jy is besorg en verontrus oor baie dinge ...”

Lukas 10:41b (AFR53)

“Wees veral versigtig met wat in jou hart omgaan, want dit bepaal jou hele lewe.”

Spreuke 4:23 (AFR83)

“Pay attention to the welfare of your innermost being,
for from there flows the wellspring of life.”

Proverbs 4:23 (TPT)

“YOU NEED TO NAME IT TO TAME IT ...”

- **Stilte**
- **Joernaal**
- **Gesprek**

2. LAAT DIT GAAN

“Kom na My toe, almal wat vermoeid en swaar belas is, en Ek sal julle rus gee. Neem my juk op julle, en leer van My, omdat Ek sagmoedig en nederig van hart is, en julle sal rus vind vir julle gemoed. Want my juk is draaglik en my las is lig.”

Matteus 11:28-29 (AFR20)

3. ONDERSKEI

“Maria het die goeie deel gekies ...”

Lukas 10:42b (AFR20)