SAAMPRAATPAPIER **WAAR SOEK ONS RUS?** **24 JULIE 2016**

1. Die lewe is baie gejaagd. **NOEM aan mekaar voorbeelde van dinge** wat die lewe so gejaagd en vol maak (praktiese dinge, bv huis skoonmaak, inkopies, kinders rondry…).
2. Baie keer is dit nie net ons *lewe* wat vol en gejaagd is nie, maar ook ons *gedagtes* wat te besig/vol/gejaagd is ("Gedagte-geraas"). **NOEM aan mekaar dinge** wat ons gedagtes gejaagd maak (bv kritiek vanaf ander mense, slegte herinneringe…).
3. Hierdie klomp gedagtes lei tot angs, onvrede, selfkritiek, ongelukkigheid. Wat weer daartoe lei dat mense ontvlugting soek in dinge soos drank… **WAT NOG**?
4. Mense ondervind dat hierdie dinge net tydelik rus gee. Want dis die verkeerde plekke om rus te soek. Ons moet ons rus by en in Jesus Christus soek; **LEES MATTEUS 11: 28 – 30**

> 28 *"Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.*
>
> 29 *Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed.*
>
> 30 *My juk is sag en my las is lig."*

5. Wat veroorsaak dat mense nie (glad nie, of eers later) rus by Jesus gaan soek nie? **PRAAT DAAROOR.**
6. **Geleentheid vir gebed**

Asem Wind van Ware Rus

Here, Asem Wind van Ware Rus,
Waai U Asemwind
van seëninge dwarsdeur my
laat die laaste blare van seer
spanning en sonde afval
sodat ek leeg en oop voor U kan staan.

Here, Fontein Bron van Ware Rus,
vloei dwarsdeur my lewensare
tot in elke verste spriet
sodat ek sagte groen blare bot.

Here, Warm Lig van Ware Rus,
skyn U warm Sonskynstrale
tot in die koue donker van my Wese
sodat ek verlig vernuwe weer kan leef.

Here, Kunstenaar van Ware Rus,
skilder met u sagte kwas
fyn veelkleurig blommeprag in my
sodat ek net vir U kan blom.
Amen.

SEëN VIR JOU: Mag die Here Jesus Christus by jou wees om jou te beskerm;
Binne-in jou wees om jou te verfris;
Rondom jou wees om jou te bewaar;
Voor jou wees om jou te lei;
Agter jou wees om jou te regverdig;
Bo jou wees om jou te seën.
Hy wat saam met die Vader en die Heilige Gees leef en regeer – God vir ewig en altyd.

KOM RUS IN MY...
(*Immanuel van Tonder*)

Kom rus by My
Ek is die Brood van die lewe (Joh 6:35)
Wat jou diepste honger stil

Kom rus by My
Ek is die Lig vir die Wêreld (Joh 8:12)
Wat die donkerte uit harte en gedagtes verdryf

Kom rus by My
Ek is die Deur (Joh 10:9)
Na 'n diep oorvloedige innerlike lewe

Kom rus by My
Ek is die Goeie Herder (Joh 10:11)
Wat jou ken, omhels en my lewe vir jou aflê

Kom rus by My
Ek is die Opstanding en Lewe (Joh 11:25)
Wat jou nou nuut maak en wil laat opstaan uit jou moedeloosheid

Kom rus by My (Joh 14:6)
Ek is die Weg, die Waarheid en die Lewe
Wat jou na die Vader se hart neem sodat jy in Hom kan Rus

Kom rus in my
Ek is die Wingerdstok (Joh 15:5)
Waarin jy ewig geplant is om vrugte van liefde te dra...
Ek gee rus.