

Vry om te Rus



SABBATMIDDAG

Lees vir Vandeeweek se Studie: *Mark. 2:1-12, 1 Kon. 18 en hfst. 19:1-8, Matt. 5:1-3, Jes. 53:4-6, asook 2 Kon. 2:11.*

Geheueteks: “Die Here is my lig en my redder, vir wie sou ek bang wees? Die Here is my toevlug, vir wie sou ek vrees?” (*Ps. 27:1, NAB*).

Baie van die mense wat Jesus tydens sy aardse bediening teëgekomp het, was siek, partymaal selfs dodelik siek. Hulle het om Jesus saamgedrom op soek na genesing en om rus van lyding te kry. Dit is boonop ook wat hulle ontvang het.

Soms het Hy net ’n woord gespreek en hulle was dadelik gesond. Ander kere het Hy die siekes aangeraak en dan is hulle op ’n wonderbaarlike wyse genees. Soms het Hy hulle weggestuur en dan is hulle op pad huis toe genees. Jesus het mans, vroue, kinders, Jode, nie-Jode, die rykes en ook die beskeie armes genees. Die ergste gevalle van melaatsheid en blindheid kon Hom nie troef nie. Hy het selfs diegene met die ergste “siekte” denkbaar – naamlik die dood – genees.

Vandeeweek bekyk ons twee sulke genesings. In die een geval was die sieke in so ’n toestand dat hy nie Jesus op eie stoom kon bereik nie. Sy simptome was duidelik sigbaar. In die ander geval het die lyer nie sigbare simptome gehad nie. In beide gevalle het die genesing geskied toe, en ook hoe, God dit beskik het.

Rus van pyn en lyding is dus ons tema. Ons bekyk ook die vraagstuk waarmee elkeen van ons al, op een of ander tydstep, in ons Christelike wandel gestoei het: wat as ’n mens se gebede om genesing nie verhoor word nie? Hoe vind ’n mens dan berusting?

**Studeer vandeeweek se les vir Sabbat die 21e Augustus.*

Helende Rus

Rus is op sy noodsaaklikste wanneer 'n mens siek is. Jy benodig dit in 'n liggaamlike sin sodat die immuunstelsel behoorlik geaktiveer kan word.

'n Mens benodig dikwels ook verstandelike rus. Soms is dit 'n verkoue of 'n migraine – iets wat nie lewensbedreigend is nie – wat jou daartoe noop. Daar lê jy dan, in 'n poging om jou kop af te skakel en nie aan die dinge te dink wat jou aandag vereis nie.

Soms is dit 'n siekte wat potensieel lewensbedreigend is. Dan lê 'n mens wakker oor wat die uitslae van daardie mediese toetse gaan wees. Dikwels begin jy ook sommer te wonder hoekom jy siek is. Betaal ek die prys vir 'n ongesonde lewenstyl? Is dit die dwelms wat ek 20 jaar gelede gebruik het? Is dit die ekstra gewig wat ek die afgelope paar jaar aangesit het? Straf die Here my nou vir daardie wegsteeksondetjie in my verlede?

Lees Markus 2:1-4. Wat het hier gebeur?

Vir die verlamde in dié verhaal was die rede vir sy siekte geen raaisel nie. In haar boek, *The Desire of Ages* (bl. 267-271), verskaf Ellen G. White 'n bietjie agtergrondinligting. Die verlamde man het klaarblyklik dinge in sy lewe gedoen waaroor hy nie baie trots was nie. Daardie verkeerde dinge het uiteindelik tot verlamming gely. Vir die destydse geestelike leiers was daar boonop 'n direkte verband tussen die man se sonde en sy siekte: hy het dit oor homself gebring en derhalwe was daar geen kuur nie.

Dit is, in 'n sekere sin, eg menslik. Ons is byna behep met die vraag: wie is die skuldige party? Met elke misdaad moet *iemand* tog boet. As daar 'n ongeluk is, moet *iemand* kompensasie betaal. Tog bring die toekening van blaam nie heling of heilheid aan die lydende party nie.

Pyn, siekte en lyding was nie deel van God se skeppingsplan nie. Siekte het eers gekom nadat sonde hier kop uitgesteek het. Dit is hoekom die Here ons gesondheidsbeginsels gee – sodat ons nou reeds 'n kwaliteit lewe kan lei. Tog bevind ons ons op 'n sondige planeet. Ons het dus geen waarborge m.b.t. gesondheid het nie, ongeag hoe getrou 'n mens die Here se gesondheidsbeginsels volg.

Die goeie nuus is dat die Here ons innerlike rus skenk, ongeag of 'n mens siek of gesond is. Dit maak ook nie saak of jou siekte jou eie of 'n ander se toedoen is nie, ook nie of dit deur swak gene veroorsaak is of bloot die uitvloeisel van die lewe op 'n sondige planeet is nie. Die Here weet hoe om ons rus te gee – dít is wat saak maak.

Wanneer iemand siek raak, is dit nie 'n goeie ding om te begin vingerwys nie. Terselfdertyd is kennis oor die oorsaak van 'n bepaalde siekte soms van kardinale belang in die pad na herstel. Hoe so?

Behandel Die Oorsaak

Die verlamde man is laat sak tot reg voor Jesus. Almal se oë was op die Meester gerig – gaan Hy dié man, wat duidelik ’n sondaar is, genees? Gaan Hy die siekte bestraf soos Hy met ander gedoen het?

Wat doen Jesus stapsgewys om die verlamde man te genees? Wat is die eerste ding wat Hy vir die sieke doen? Lees Markus 2:5-12.

’n Mens is dikwels salig onbewus dat jy siek is totdat die simptome verskyn. Baie keer sien ons die simptome vir die siekte aan. Om die simptome uit die weg te ruim, word as genesing gesien. Jesus benader egter siekte op ’n ander wyse. Hy weet wat die ware oorsaak van alle lyding en siekte is, en wil dit graag daardie oorsaak behandel.

In die geval van die verlamde man, behandel Jesus nie dadelik die ooglopende gevolge van die man se siekte nie. Nee, hy kom eers by die oorsaak van sy innerlike wroeging uit. Die verlamde se skuldgevoelens asook die skeiding wat sy sonde tussen hom en God gebring het, rus swaarder op hom as sy verlamming. Enigeen wat in Christus rus, is in staat om fisieke lyding te verduur, ongeag die siekte wat hom/haar op hierdie sonde-aangetaste planeet oorval. Dit is hoekom Jesus hier eers by die oorsaak van die verlamde se probleme uitkom en hom vergifnis skenk.

Die godsdienstige leiers is geskok toe hulle hoor dat Jesus die man se sonde vergewe het. In hul binneste veroordeel hulle Hom skerp. Jesus weet egter wat hulle dink en reageer met ’n vraag.

Lees Markus 2:8 en 9. Jesus stel die skrifgeleerdes voor ’n uitdaging hier. Hoe daag Hy hulle uit? Wat is die eintlike kwessie wat Jesus hier aanroer?

Mooi praatjies vul gewoonlik geen gaatjies – so lui die spreekwoord. Wanneer Jesus egter praat, is dit ’n ander saak. Dit is immers deur God se kragtige woorde dat alles tot stand gekom het (*Genesis 1*). Hoewel vergifnis nie sigbaar is nie, het dit nietemin ’n hoë prys. Die prys vir ons vergifnis was die kruisdood van God se Seun. Niks kan daarmee vergelyk word nie. So, ten einde te demonstree dat vergifnis ’n werklikheid is, en dat dit uiters kragtig is, besluit Jesus om die verlamde man te genees.

Die Here wil ons eers van binne genees. Daarna kies Hy soms om ons onmiddellike, fisieke genesing te skenk, soos dit die geval met die verlamde man was; maar ander kere sal ons tot die opstandingsoggend vir fisieke genesing moet wag. Met of sonder liggaamlike lyding, is dit God se begeerte dat ons nou reeds in die sekerheid van sy liefde, genade en vergifnis sal rus.

Hoe kan ’n mens innerlike rus en vrede smaak, selfs al verhoor die Here nie ons gebede om genesing nie (of ten minste, al verhoor Hy dit nie in die teenswoordige wêreld nie)?

Wanneer 'n Mens Weghardloop

Volgens beskikbare data komende van die Wêreldgesondheidsorganisasie is die mees algemene siekte wêreldwyd een wat meer as 300 miljoen mense jaarliks raak, en boonop het dit nie altyd duidelik sigbare simptome nie. Dié siekte is depressie, die hooforsaak van ongeskiktheid wêreldwyd en 'n siekte wat geweldig bydra tot die mensdom se globale siektelas.

Ongelukkig is depressie nie iets wat juis in die Christendom aangeroeer word nie omdat dit soms met 'n gebrek aan geloof geassosieer word. Per slot van rekening, is Christene dan nie veronderstel om altyddeur vreugdevol en opgeruimd te wees nie? Is depressie nie in werklikheid 'n teken dat so 'n persoon se verhouding met God nie reg is nie?

Die meeste mense besef egter dat dit nie waar is nie. Selfs Christene – getroue Christene – het somtyds las van depressie, veral na 'n traumatiese gebeurtenis. Dit is dus nie 'n teken dat 'n mens gebrek aan geloof het of nie op die Here vertrou nie. Let weereens op die Psalms. Daar sien ons die pyn, lyding en benoudheid waaraan die psalmdigter – een van God se getroue kinders – uiting gee.

Somtyds oorval depressie 'n mens stadig en stilletjies. Eers wanneer dit jou figuurlik-gesproke begin wurg, kom jy dit agter. Soms kom dit sommer uit die bloute, na 'n besonder dreinerende emosionele of liggaamlike gebeurtenis. Neem byvoorbeeld die profeet Jesaja, 'n getroue godsman wat totaal emosioneel en fisiek uitgeput was na die gebeure op Karmel.

In 1 Konings 18 het Elia pas gesien hoedat God vuur uit die hemel gestuur het, en ook hoe die Here sy gebede verhoor het deur donderbuie na 'n driejaarlange droogte te laat uitsak. Hoekom reageer Elia skielik op Jesebel se dreigement deur op die vlug te slaan? Lees 1 Konings 19:1-5.

Elia het pas 'n vreeslik uitmergelende 24 uur belewe. Hierdie ervarings, tesame met 'n doodsdreigement wat hom skielik wakker skud, word egter snellergebeurtenisse vir depressie.

Neem in ag dat Elia by was toe die Baälspofete – ongeveer 850 van hulle – om die lewe gebring is, party van hulle moontlik deur die profeet self (1 Kon. 18:40). So 'n gebeurtenis (selfs vir 'n regverdige godsman) kon maklik tot traumatiese stres gelei het. En dit is nie net diegene wat toekyk wat PTSD kry nie, maar veral diegene wat daaraan deelneem.

So begin Elia dan te hardloop, in 'n poging om die situasie te ontvlug. Dink ook aan die moderne mens. Soms hardloop 'n mens na die yskas en probeer jou verdriet weg eet. Ander kere probeer 'n mens die emosionele uitputting weg slaap. Partymaal soek 'n mens na 'n nuwe verhouding, of 'n beter werk of blyplek, as 'n ontvlugtingspoging. Soms werk 'n mens aanhoudend, stapel die sperdatums en afsprake op, in 'n verbete poging om weg te kom van die naamlose ding wat jou van vreugde en rus beroof. Dan gebruik baie mense ook een of ander “medikasie” in 'n poging om die pyn te verdoof. Uiteindelik plak hierdie dinge maar net pleistertjies op die simptome. Dit los egter niks op nie, dit vererger net die probleem.

Te Moeg om te Hardloop

Elia is te moeg om verder te hardloop. So wend hy hom weer tot die Here. Hierdie gebed verskil egter hemelsbreed van die een wat hy diepgelowig op Karmel (1 Kon. 18:36, 37) ten aanhoor van die Baälsprofete en -priesters, asook die koninklike hof en die gewone mense, gebid het. Dié keer bid Elia 'n kort en eenvoudige gebedjie. Sy woorde getuig van desperatheid.

In 1 Konings 19:4 sê Elia dat hy niks beter as sy voorvaders is nie. In watter opsig het hy gefaal/gesondig?

Wanneer Elia uiteindelik stil raak, verswelg hy byna in die skuld. Hy besef dat sy vinnige onttrekking na God se oorwinning oor die Baälsprofete 'n gulde hervormingsgeleentheid vir Israel was, maar dat hy dit verkwis het deur op die vlug te slaan. Hy het diegene wat op hom staat gemaak het, teleurgestel. Elia besef ook dat hy nie in staat is om dié situasie te verander nie. In hierdie pynlike oomblik van selfondersoek en met die besef hoe die geskiedenis van Israel verloop het, kom hy dus voor sy sondige menswees te staan.

Dit kan 'n besonder pynlike openbaring wees dié, nie waar nie: om jouself te sien soos jy werklik is? Ons behoort die Here dus oneindig dankbaar te wees dat Hy ons lewens – hoe sondig dit ook al tot dusver was – deur die volmaakte lewe van Christus sien. Met ander woorde, God sien ons soos Hy vir Christus sien. Kan 'n mens meer hoop as dit hê? – dat ons ons deur geloof op die geregtigheid van Christus kan beroep? (*Lees Fil. 3:9.*)

Nietemin het depressie 'n manier om 'n mens af te trek in die dryfsand van self-verafskuwing. Soms begin jy selfs te dink dat die dood al uitweg is.

Dit wil voorkom of hierdie onaangename siekte Elia te beurt geval het. Alles is net een te veel. “Ek het nou genoeg gehad, Here... Neem nou maar my lewe, want ek is niks beter as my voorouers nie,” sê hy in 1 Konings 19:4 (*NLV*).

Die goeie nuus is egter dat die Groot Geneesheer nie Elia veroordeel het nie. Die Here weet selfs beter as ons waarmee die depressielyer te kampe het.

“Soms het 'n mens geen bewyse, geen wonderbaarlike gebeurtenisse om te toon dat ons Verlosser met medelye en liefde oor ons gewaak het toe dinge skeefgeloop het nie. Tog was en is dit so. Selfs al voel 'n mens nie sy aanraking op 'n tasbare wyse nie, onderskraag die Here ons met sy grote liefde en barmhartige tederheid” (Ellen G. White, *Steps to Christ*, bl. 97).

Die Here weet en begryp dat “die pad vir ons te lank is” (1 Kon. 19:7), maar soms wag Hy eers vir ons om op te hou hardloop. Dan kan Hy ingryp.

Wanneer swemmers verdrink, raak hulle soms so verward dat hulle sommer met die lewensredder begin stoei. Dan moet die lewensredder eers terugtree en wag totdat die drenkeling sy/haar bewussyn verloor voordat hy kan verder help!

**Watter hoop en vertroosting kan 'n mens uit die volgende teksverse put:
Ps. 34:18, Matt. 5:1-3, Ps. 73:26 en Jes. 53:4-6?**

Rus en Nog Meer

Die Here het geweet dat al die hardloper Elia uitgeput het. Benewens die liggaamlike uitputting het Hy geweet dat die profeet bowenal emosioneel uitgeput was, dat hy 'n ongelooflike sware skuld las gedra het. Soos Jesus eeue later vir die verlamde man sou doen, het die Here ook hier vir Elia gedoen: Hy gee hom 'n skoon lei en laat hom uitrus. Uiteindelik kon Elia werklik slaap en verkwik word.

'n Mens sou dink dat hierdie die slotgebeurtenis in dié verhaal is, tog was dit nie. Die rus wat God 'n mens gee, is nie 'n eenmalige gebeurtenis nie. Om die rus van God te smaak, beteken dat 'n mens ook genees word – dat jy stadig maar seker negatiewe denkpatrone en afbrekende gewoontes afleer. Die Here is nie 'n haastige heler nie, maar werk sorgvuldig.

Lees 1 Konings 19:5-8. Waarheen gaan Elia nou, en hoekom?

Nadat hy gerus het, is Elia alweer aan die hardloop. Die keer is dit egter God wat sy skrede rig. Die Here verstaan dat lewe op dié sondige planeet depressie kan en sal veroorsaak. Hy begryp die impuls om te wil hardloop. Tog wil Hy ons wys waar om te hardloop. In plaas van die selfvernietigende hanteringstrategieë waarna ons so dikwels gryp, wil Hy hê dat ons liewers na Hom toe moet hardloop. Sodra ons dit doen, sal Hy ons leer om na die “fluistering in die windstilte” (1 Kon. 19:12, NKJV) – na die influisterende Gees – te luister. Dit sal ons innerlike rus gee.

Elia het nie die krag gehad om op te staan en na God te gaan nie. Nee, God skenk ons die krag vir die paadjie tot by Hom, en belowe ons boonop 'n beter toekoms.

So lê Elia toe onder die besembos en wens hy kan doodgaan, want hy het gemeen dat die dae van sukses nou verby was.

Lees 1 Konings 19:15 en 16, asook 2 Konings 2:11. Watter groot dinge het nog vir Elia voorgelê?

Die Here het geweet dat beter dae vir Elia voorgelê het. Die profeet sou heling smaak namate hy leer om die ritme van die Skeppergod te volg en sý se rus te aanvaar. 'n Nuwe koning moes nog gesalf word en die profetiese mantel moes aan 'n opvolger oorgegee word. Die Here het reeds sy oog op Elisa gehad wat vir Elia soos 'n eie seun was. Die Here het geweet dat Elia met sy grote geloof weer vuur uit die hemele sou afbid (2 Kon. 1:10). Elia se lot was nie 'n desperate dood onder 'n besembos nie, maar 'n vuurwa-rit hemel toe.

Met krag van Bo moet 'n mens aanhou en nie opgee nie, ongeag hoe sleg jy voel. Hoe kan 'n mens hierdie dinge uit Elia se verhaal leer?

Stof tot Nadenke: “Omstandighede bly nooit dieselfde nie en bring gedurigdeur veranderings in die geloofspad mee, en dit is dié veranderings wat jou óf bly óf depressief stem. Tog kan hierdie veranderende omstandighede nie God se houding teenoor ons verander nie. Hy is dieselfde – gister, vandag en tot in alle ewigheid – en Hy vra dat ons [Hom] en sy liefde onvoorwaardelik sal vertrou” (Ellen G. White, *In Heavenly Places*, bl. 120).

“Hou die oë op Jesus gerig, gaan gelowig tot Hom met stille gebed en sit jou hande in sy sterke hand, ongeag hoe jy op daardie oomblik voel. Gaan dan heen asof elke gebed wat jy gebid het God se aandag geniet en hanteer sal word deur die Een wie se beloftes nooit faal nie. Verlaat die binnekamer met ’n loflied tot God op jou lippe en in jou hart, selfs al voel jy swarmoedig en depressief. Ek praat van ondervinding as ek sê: die lig sál kom, jy sál weer vreugde smaak, en digte mis en die donker wolke sál deur Gods genade wegtrek. So kom ’n mens onder die onderdrukkende mag van donker tye uit en betree jy die dag-helder lig van God se teenwoordigheid” (Ellen G. White, *Selected Messages*, vol. 2, bl. 242 en 243).

Besprekingspunte:

- ① Dit is dikwels baie moeilik om iemand met depressie of ’n sielkundige probleem te help. Wat is ’n goeie strategie wat die kerk kan gebruik ten einde depressie lyers beter te bedien?
- ② Ons sukkel dikwels om openhartig en eerlik teenoor die Here te wees. Lees ’n bietjie deur Psalms en bekyk hoe openhartig en eerlik daardie skrywers teenoor die Here was. Hoe kan ons as ’n gemeente ’n atmosfeer van openhartigheid en eerlikheid aankweek?
- ③ Gebed is dikwels moeilik wanneer ’n mens met depressie te kampe het. Bespreek die krag van voorbidding vir diegene wat nie in staat is om vir hulself te bid nie.
- ④ Hoekom is dit so belangrik dat ’n mens nie jou gemoedtoestand met ware geloof moet verwar nie? Die feit dat jy depressief, mismoedig, angstig en bekommerd voel, beteken nie dat jy ’n gebrek aan geloof in God het of nie op Hom vertrou nie. Die emosionele laagtepunt wat jy beleef, is bloot ’n oomblik van depressie, mismoedigheid, angstigheid en kommer op jou geloofspad – iets wat almal van ons op een of ander tydstip beleef. Dit is van kardinale belang dat ons in tye soos dié moet uitreik in geloof, hoe moeilik dit ook al mag voel. Hoe leer ’n mens om dit te doen?
- ⑤ Watter groot hoop kan jy uit die verhaal van die verlamde put, veral as jy vanweë ’n sondige lewenstyl siek of ongesteld is?