



SA GEMEENTE
SA CONGREGATION



Preek Tema vir die Maand.

Rus?

Ons is almal bekend met die frases – treë tel, kalorieë verbrand, aktiewe minute... Hierdie is alles belangrike dele van 'n gesonde en meer aktiewe lewe. Gesonde oefening word ondersteun deur gesonde eetgewoontes en kennis van ons liggame. Die een aspek van 'n gesonde lewe, wat ons gewoonlik nalaat om te beklemtoon, is die belangrikheid daarvan om nie iets te doen nie.

Rus is wanneer ons ophou werk of beweeg met die doel om te ontspan, slaap of ons krag te herwin. Ons *'Smart Watches en Fitbits'* kan ons slaap monitor en ons rus-dae bepaal sodat ons liggame kan herstel vir aktiwiteite. Genoeg rus kan beserings voorkom; spierkrag vermeerder; asook prestasies en progressie verbeter. Dit is egter nie net op die fisiese front waar rus voordelig is nie.

Elke ouer wat al 'n paar nagte met baie min slaap moes klaarkom, weet hoeveel meer geduldig en vriendeliker hulle is, wanneer hulle ordentlik geslaap of gerus het. Elkeen wat al bekommerd was oor iets (gestress was), weet hoeveel helderder hulle na alles kan kyk, en gewoonlik beter besluite neem wanneer hulle gerus en gereflekteer het. Oor die algemeen verbeter ons uitkyk, vooruitsigte, optimisme, gemoedstoestand, dryf, keuses en vele ander meganismes wanneer ons goed gerus het.

Menigte navorsingstudies oor gesondheid beklemtoon die noodsaaklikheid van rus vir ons fisiese, psigiese en emosionele vooruitgang. Meeste raai 'n vorm van afsondering, meditasie of 'stil word' aan, om sodoende te leer om ordentlik 'af te skakel' en te rus.

Ek wil jou aanmoedig om hierdie somer vakansie werklik te gaan rus. Indien jy weggaan – los die werk en probleme by die huis; skakel jou foon af en gaan rus. Indien jy tuisbly, maak tyd om stil te word, te wees en luister...

Deur Andre Harmzen





SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

Maandelikse Bybel Bespreking.

Die Bybel, die duiwel en rus.

deur André Harmzen

Ons wonder soms hoe belangrik dit is om te rus. Die gesegde lui mos – *“ledigheid is die duiwel se oorkussing”* – dus...is niks-doen en rus nie dan ook van die duiwel nie....?

Die Bybel is vol verse, frases, verhale en lesse oor rus. Dit begin by die Skepping en God self, wat na ses dae se goeie werk die sewende dag ingestel het as 'n rus-dag. Dit is ook in die tien gebooe opgeneem – *“...maar die sewende dag is die sabbat van die Here jou God. Dan mag jy geen werk doen nie... Die Here het in ses dae die hemel en alles daarin gemaak, die aarde en alles daarop, die see en alles daarin. Op die sewende dag het Hy gerus, en daarom het die Here dit as gereelde rusdag geheilig.”* Op verskeie plekke in die Ou Testament spreek God tot mense en raak Hy hulle aan wanneer hulle slaap of rus – ons dink aan Jakob, Josef en Elia. Ook in die Nuwe Testament word die belangrikheid van rus beklemtoon – God waarsku die wyse manne; Jesus sonder Homself verskeie kere af; selfs net voor Hy gevangene geneem word om stil te word...te bid...te luister.

Een van my gunsteling verse oor rus vind ons in Psalm 127:1,2 – *“As die Here die huis nie bou nie, swoeg dié wat daaraan bou, tevergeefs. As die Here die stad nie beskerm nie, waak dié wat dit beskerm, tevergeefs. Tevergeefs dat julle vroeg opstaan en laat gaan slaap om met moeite 'n bestaan te maak. Vir dié wat Hy liefhet, gee die Here dit in hulle slaap.”*

Om niks te doen nie, is 'n vorm van rus. Maar selfs in die niks, doen God se teenwoordigheid iets. Ons rus, stil wees en slaap; vat ons nie weg van alles af nie...dit bring ons eerder nader aan God.





SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

IN HIERDIE UITGAWE

RUS BY HOM.

AMEN EN KOEBAAI

SONDAGSKOOL AFSLUITING

VROUEDAG

KONTAK ONS



Rus by Hom.

Sleutel verse om jou te help rus.

Eksodus 20:8-10

Sorg dat jy die Sabbatdag heilig hou, ses dae moet jy werk en alles doen wat jy moet, maar die sewende dag is die sabbat van die Here jou God. Dan mag jy geen werk doen nie, nie jy of jou seun of jou dogter of die man of vrou wat vir jou werk, of enige dier van jou of die vreemdeling by jou nie.

Psalm 23:1-3

'n Psalm van Dawid. Die Here is my herder, ek kom niks kort nie. Hy laat my rus in groen weivelde. Hy bring my by waters waar daar vrede is. Hy gee my nuwe krag. Hy lei my op die regte paaie tot die eer van Sy naam

Psalm 62:2

Net by God vind ek rus, van Hom kom my redding.

Psalm 127:2

Tevergeefs dat julle vroeg opstaan en laat gaan slaap om met moeite 'n bestaan te maak. Vir die wat Hy lief het, gee die Here dit in hulle slaap.

Matteus 11:28

Kom na My toe, almal wat uigeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. 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. My juk is sag en my las is lig.

Jesaja 26:4

Kom julle alleen saam na 'n stil plek toe en rus 'n bietjie. Vertrou altyd op die Here, want die Here God is 'n veilige toevlug.



SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

Amen en Koebaai

Deur Pierre Cronje

Ek weet nie van jou nie, maar ek het twee soorte bid in my lewe: die een is sommer die gewone praat met God, geliefdes voor Sy voete lê, Hom aanbid vir Sy liefde en sorg, en dan opstaan en die dag voluit aanpak... En dan is daar die amen en koebaai bid. Daardie oggende wat jou bid nie woorde wil kry nie, en sommer net rou emosie is: verlang wat te veel word, vrees vir dinge wat wag, hartseer oor dinge wat gebeur het. En as mens so voor die Here 'voel', wil mens nie amen sê nie. Want amen voel partydae soos koebaai, so al asof jy en God julle eie koers gaan inslaan, tot die volgende gebed natuurlik. Op sulke dae klou jy wanhopig aan die Here vas, weet jy met kinderlike geloof dat die Here jou nie mag los nie. Nie op daardie oomblik nie. Nooit nie.

Iemand het eendag gesê dat mens soms moet bid, en ander kere net moet toelaat dat die Here jou liefhê... Op amen en koebaai dae, mag jy maar net stil by Hom sit en Hom vra om vir jou lief te wees. Op amen en koebaai dae, mag jy jou oë toemaak en in jou gedagtes voel hoe die Here jou styf vashou. Op amen en koebaai dae mag jy maar jou kop teen Sy bors laat sak, en jou huile huil. Op amen en koebaai dae maak dit nie saak of jy amen sê nie, want die Een wat jou naam in Sy handpalm geskryf het, het gesê: "Moenie bang wees nie (nie vir die hartseer van verlang na 'n geliefde nie, nie vir die spoke van die verlede of die uitdagings wat voorlê nie), want Ek is by jou. Altyd."

Amen Amen Amen Amen Amen Amen



SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

KALENDER

11 AUGUSTUS 09:00 EREDIENS

25 AUGUSTUS 09:00 EREDIENS .



Sondagskool Afsluiting!
S.A. Gemeente is 25 jaar oud!!





SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

Vrouedag 'n Vrou se Gebed.

Here, gee vir my asseblief **geloof soos Sara**

sodat ek seker kan wees van die dinge waarop ek hoop.

Gee asseblief vir my trane van **hoop soos Hanna**.

Ek vra ook vir **Ragab se waagmoed**, sodat reg sal geskied.

Mag **Debora se leierskap** my help om die regte keuses te maak.

... Ek vra 'n klein bietjie van **Delila se hart**, sodat ek die duiwel sal kan uitvang.

Here, help dat ek soos **Naomi, nooit sal opgee nie**.

Mag ek soos **Orpa en Rut**, die mense wat ek liefhet, **nooit in die steek laat nie**.

Help asseblief dat ek soos **Esra** sal sorg dat “**menslike tempels**” herbou sal word.

Jesus, ek vra vir **Koningin Ester se skoonheid** – maar laat dit asseblief van binne-in my uitstraal.

Laat die “**Vrou van Spreuke 30**” my naambordjie dra,

En gee my asseblief **krag om soos die meisie van Hooglied** my man te bemin en eer.

Help dat ek sal klou aan die ewige lewe **soos Jaïrus se dogter**.

Gee my ook asseblief die **vyf verstandige meisies se wysheid** om ekstra olie vir my lampie te vat, sodat ek altyd vir U skyn .

En dieselfde wysheid om **soos die arm vrou**, alles wat ek besit, vir U te gee.

Laat my **leer uit Eva se foute** asseblief Liewe Heer, sodat ek die regte lewensbesluite sal maak.

Spreek deur my die goeie nuus van U wat lewe, soos deur Maria Magdalena en ander Maria.

Here, en **dan die vrou van alle vroue**... U mamma... Maria... Maak my **asseblief bereid**, net soos sy, om my hele lewe en alles wat ek oneindig liefhet, **vir U op te offer**,

want U is my gunsteling en ek wil 'n vrou so na U hart wees!

Ek bid en vra dit alles in Jesus Naam.

Amen





SA GEMEENTE
SA CONGREGATION

Kontak Andre Harmzen



SA Gemeente Loughton

Kerkkantoor

16 Baldocks Road

Theydon Bois

CM16 7EB

Epos: andre@sagemeente.com

Erediens Tye

Ons Eredienste is elke 2de
en 4de Sondag van die
maand om 09:00.

Adres

Baptist Church,
92 High Road,
Loughton, Essex,
IG10 4QU
(Google Maps)

Kontak Ena



Ena Wassermann

Epos: ena@sagemeente.com