VORM & VOLG: IMATIO DEI IMAGO DEI

# SWAK TOG STERK

24 MAART 2024 |LUKAS 5:12-16

## 1. KUIER

Deel jou ervaring oor die stiller strate of tempo wat laer is nou tydens die skool vakansie? Kan jy jouself energeer?

## 2. WANDEL IN DIE WOORD

**Lees Lukas 5:12 - 16 saam deur.**

Gee 30 sekondes van stilte, voor 'n tweede leser die teks hardop lees.

## 3. GESELS

“Jy kry nie maagsere van wat jy eet nie, jy kry maagsere van dit wat aan jou eet”. Dr Montague: Nervous Stomach Troubles.

- Stres is so deel van ons lewens, deel jou stresvlakke met die groep?

Lees Lukas 15:16. Ons lees dat Jesus Homself afsonder na plekke van eensaamheid. Sonder jy jouself genoeg af om te herlaai?

- Hoe kan jy intensioneel in ‘n besige lewe tyd vir jouself maak? Deel idees uit maar maak seker om nie vir mekaar te preek nie.

- “Strain to the utmost tension” is die betekenis van “distress”. “Distress is die oorsaak van onophoudelike stres wat oor tyd jou afbreek. Lees nou 2 Korintiërs 12:10 en Romeine 8:35. Wat beteken hierdie tekste vir jou? Let op na woorde soos benoudheid, gevaar, swakhede, ontberings.

- Dink aan ‘n beeld van ‘n kitaar.

As die snare te styf gespan is, kan die snare breek. As die snare te slap gespan is, kan jy niks met dit maak nie. So ook met ons lewens: ‘n “distressed” lewe staan die kans om te breek deur woord, dade of self skade. ‘n Lewe waar ons nie meer omgee nie veroorsaak dat ons onbruikbaar of ledig raak. ‘n Kitaar se snare wat perfek gestel is harmoniseer met ander instrumente, bring mense in beweging deur rimiese dans en sang en die Musikant (wat God is) kan deur ons werk.

- Watter verstellings moet jy maak om nie te styf of te slap gespan te wees nie? Deel in broosheid met mekaar.

## 4. GEBED

*Deel gebedsversoeke en dra mekaar op aan die Here.*