

BEGIN MET
stop
Bybelstudie Sprint

inleiding

vooraf

Ons leef in 'n wêreld wat nooit regtig ophou nie. Daar's altyd nóg iets om te doen, nóg 'n e-pos om te antwoord, nóg 'n WhatsApp om te lees. En as ons eerlik is, is ons trots op hoe besig ons is. Dit laat ons belangrik voel. Maar diep binne-in ons weet ons: ons kan nie so aanhou nie.

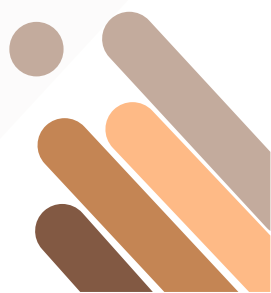
Die Sabbat is God se manier om vir ons te sê: jy hoef nie. Jy hoef nie altyd aan die gang te wees nie. Jy hoef nie jou waarde te bewys deur jou werk of jou prestasies nie. Jy mag rus. Jy mag asemhaal. Jy mag jou hande van die stuurwiel afhaal en onthou dat dit nie alles van jôu afhang nie.

Hierdie Bybelstudieboekie is 'n uitnodiging om dit te herontdek. Ons het gaan delf in die Skrif, geluister na stemme soos John Mark Comer, en self probeer leef met meer ritme, meer ruimte vir rus. Ons het gevind dat die Sabbat nie net 'n reël is om te volg nie, maar 'n geskenk om te ontvang.

Ons nooi jou uit om saam met ons te reis. Om te leer stop, rus, geniet en aanbid. Om te ontdek hoe om nie net op een dag per week nie, maar oor jou hele lewe anders te dink en leef. Mag hierdie bladsye vir jou 'n bietjie asem wees in 'n gejaagde wêreld.

En mag jy opnuut hoor hoe Jesus sê:

"Kom na My toe, almal wat moeg en oorlaai is, en Ek sal vir julle rus gee." (Matteus 11:28)



hoe werk dit?

Hierdie Bybelstudieboekie is ontwerp om jou te help om die Sabbat op 'n dieper manier te verstaan en te beleef. Dit is verdeel in vier sessies, elk met 'n spesifieke tema wat jou kan help om anders oor die ritme van rus te dink.

Elke sessie sluit aan by 'n podcast-episode / preek van John Mark Comer. Hierdie episodes is 'n kerndeel van die studie, aangesien die besprekingsvrae en nadenke direk hieruit voortvloei.

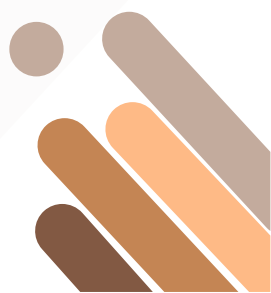
Hoe werk dit?

- Bo-aan elke sessie se bladsy is daar 'n QR-kode.
- Gebruik jou foon se kamera om die QR-kode te scan – dit sal jou direk na die betrokke podcast neem.
- Indien jy hierdie boekie digitaal **op jou foon** gebruik, druk op die "deel 1" ens. opskrif om na die podcast te gaan.
- Luister na die podcast voordat jy met die sessie begin. Dit skep die nodige konteks vir die vrae wat daarna volg.

Hoe om dit te doen?

- Jy kan hierdie studie alleen doen of saam met 'n groep.
- Neem tyd om die vrae deur te dink en te bespreek.
- Wees oop vir wat God dalk vir jou wil wys oor rus, oor jou ritme en oor hoe jy leef.

Hierdie boekie is nie 'n lys take om af te merk nie – dit is 'n uitnodiging. 'n Kans om te ontdek hoe jy die Sabbat as 'n ritme van genade in jou lewe kan vestig.



deel 1

rus vir jou siel



Matteus 11:28-30
Hebreërs 4:1-11



In hierdie boodskap bespreek John Mark Comer die belangrikheid van rus en die Sabbat in ons moderne, besige lewens. Hy begin deur die menslike toestand van rusteloosheid te beskryf en hoe ons samelewing, veral met digitale tegnologie en bemaking, hierdie rusteloosheid vererger.

Comer verwys na verskeie Skrifgedeeltes, maar fokus veral op Matteus 11:28-30 waar Jesus sê: "Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee," en Hebreërs 4 wat handel oor God se rus.

Soos Comer dit stel: "Rusteloosheid is die teenoorgestelde van rustigheid... rus is een van die mees primêre begeertes wat die mens het." Hy beklemtoon dat die Sabbat nie net 'n dag is nie, maar 'n manier van lewe - 'n gees van rustigheid wat kom van lewe in die Vader se liefdevolle teenwoordigheid.

1. Comer sê: "Begeerte is oneindig, wat beteken dit het geen limiet nie." Bespreek hoe hierdie stelling waar is in jou eie lewe en hoe dit jou verhouding met God beïnvloed. Verwys na die gedeelte waar hy Thomas Aquinas se gedagtes hieroor deel.
2. In die preek word daar gesê dat mense nie rus totdat hulle by 20% of 10% van hul "battery" kom nie. Hoe sien jy hierdie patroon in jou eie lewe? Wat verhinder jou om vroeër te rus?
3. Dink na oor Comer se stelling: "Mense wat die Sabbat onderhou, leef al sewe dae anders." Hoe dink jy sal 'n ware Sabbatsrus jou weeklikse roetine en lewensuitkyk verander?
4. Hebreërs 4:11 sê ons moet "ons beywer om in te gaan in daardie rus." Wat beteken dit prakties om hard te werk om te rus? Hoekom is dit vir baie van ons so moeilik?
5. Comer noem dat rus 'n wapen is teen die bose: "Dit is baie moeilik om mense te versoek wat gesond, gelukkig en uitgerus is." Hoe kan ons rus as 'n geestelike dissipline gebruik in ons stryd teen versoeking en sonde?

deel 2

sabbat as ritme



Genesis 1:31-2:3
Eksodus 16:9-30, 20:1-8



John Mark Comer deel in hierdie tema die tragiese verhaal van 'n oorwerkte pastoor wat selfmoord pleeg om die belangrikheid van rus te beklemtoon. Die preek fokus op Genesis 1-2 en Eksodus 20 om die Bybelse grondslag van die Sabbat te verduidelik.

Soos John Mark Comer dit stel: "Sabbath is not the same as a day off." Hy beklemtoon dat God self gerus het na die skepping, en hierdie rus was nie omdat Hy moeg was nie, maar as 'n voorbeeld vir ons. Die preek wys daarop dat God drie dinge geseën het in Genesis: diere, mense, en die sewende dag.

Om oorwerk te wees het 'n status simbool geword. Op die bekende "hoe gaan dit?" vraag hoor jy nie sommer, ek is uitgerus of selfs verveeld nie, dikwels is die antwoord, "goed, net besig." Dit het soveel negatiewe nagevolge. Daar is studies gedoen wat bewys dat rus op verskillende vlakke van ons menswees voordelig is.

1. In die preek word genoem dat God die sewende dag "heilig" gemaak het – die eerste keer wat die woord "heilig" in die Bybel gebruik word. Wat sê dit vir jou oor die belangrikheid van die Sabbat? Lees Genesis 2:1-3 saam. John Mark noem dat Amerikaners meer werk as enige ander nasie, en dat besig-wees 'n statussimbool geword het. Hy haal John Ortberg aan wat sê: *"Busyness isn't just a disordered schedule it is a disordered heart."* Hoe sien jy hierdie waarheid uitspeel in jou eie lewe en gemeenskap?

2. Comer verwys na Eksodus 20:8-11 waar die Sabbatsgebod gegee word. Dit is die enigste gebod wat met 'n verduideliking kom. Hoekom dink jy is dit belangrik dat God spesifiek die rede vir hierdie gebod gee? Wat leer dit ons oor God se hart vir ons?

3. Die preek beskryf die Sabbat as beide 'n gebod én 'n geskenk. Bespreek hoe jy hierdie twee aspekte in jou lewe kan balanseer. Hoe kan die Sabbat 'n vreugdevolle geskenk word eerder as net nog 'n reël om te volg?

4. John Mark sê: "Die heelal het heel goed sonder my klaargekom vir 'n dag." Hoe help hierdie perspektief ons om die ware doel van die Sabbat beter te verstaan? Wat sê dit oor ons identiteit en ons verhouding met God?

deel 3

sabbat as weerstand



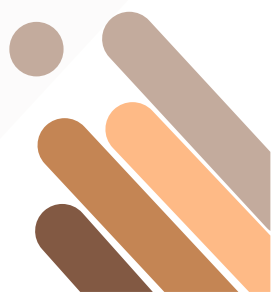
Eksodus 20:8
Deuteronomium 5:12-15
Nehemia 13:15-22



Hierdie preek fokus op die Sabbat as 'n daad van verset teen die moderne samelewing se verslawing aan prestasie en materialisme. Comer gebruik die verhaal van Israel se uittog uit Egipte as 'n metafoor vir ons eie bevryding van 'n sisteem wat ons dwing om meer te werk en meer te verbruik. Hy verwys na twee weergawes van die Sabbatsgebod – een in Eksodus 20 wat fokus op die skeppingsritme, en een in Deuteronomium 5 wat fokus op bevryding van slawerny.

Soos Comer dit stel: "Sabbat is 'n daad van verset. Dit is 'n opstand teen Egipte en sy sosio-ekonomiese sisteem en al die vals gode van die ryk."

1. Lees Deuteronomium 5:12-15. Hoekom dink jy word die Sabbatsgebod hier spesifiek gekoppel aan Israel se bevryding uit slawerny? Hoe kan dit vandag op ons lewens van toepassing wees?
2. In die preek word verwys na Nehemia 13:15-22 waar Nehemia die stadshekke sluit om handel op die Sabbat te voorkom. Watter moderne "stadshekke" dink jy moet ons dalk sluit om 'n betekenisvolle Sabbat te kan vier?
3. Comer sê: "Ons werk meer as ooit tevore, ons het meer as ooit tevore, maar ons is ongelukkiger as ooit tevore." Bespreek hierdie stelling. Hoe sien jy dit in jou eie lewe?
4. Die preek wys daarop dat die Sabbatsgebod nie net vir die rykes was nie, maar vir almal – selfs slawe en vreemdelinge. Hoe kan ons verseker dat ons Sabbatsrus nie ten koste van ander is nie?
5. Volgens Comer is die Sabbat "'n weeklikse herinnering aan Israel se identiteit." As gelowiges vandag, hoe kan die viering van die Sabbat ons help om ons identiteit in Christus te onthou eerder as in ons werk of besittings?



deel 4

stop. rus. geniet. aanbid.



Markus 2:23-28, 3:1-6



In hierdie preek fokus John Mark Comer op die belangrikheid en betekenis van die Sabbat in ons moderne lewe. Hy begin deur Markus 2 as uitgangspunt te gebruik, waar Jesus die ware betekenis van die Sabbat verduidelik. Die preek beklemtoon dat die Sabbat nie net nog 'n godsdienstige reël is nie, maar 'n geskenk van God aan die mensdom – soos Jesus self sê: "Die Sabbat is vir die mens gemaak, nie die mens vir die Sabbat nie" (Markus 2:27).

Comer deel sy persoonlike reis met die Sabbat en verduidelik dat hy eers in sy middel-twentigs die belangrikheid daarvan begin verstaan het. Hy beklemtoon vier kern aspekte van die Sabbat wat uit die Hebreeuse woord "Shabbat" kom: om te stop, te rus, te verbly en te aanbid.

1. Comer sê: "Intimacy with God cannot be rushed." Hoe sien jy die verband tussen gejaagdheid en jou verhouding met God? Dink na oor Markus 2:23-28 – hoe help die Sabbat ons om hierdie intimiteit met God te ontwikkel?
2. In die preek word genoem dat die Sabbat 'n "dag van genesing" is. Jesus het dikwels mense op die Sabbat genees. Hoe kan die Sabbat as 'n dag van genesing in jou lewe funksioneer?
3. Comer verduidelik dat die Joodse dag met sonsondergang begin, en haal Eugene Peterson aan wat sê dat ons "gaan slaap en God begin Sy werk." Hoe beïnvloed hierdie perspektief jou siening van rus en vertroue in God?
4. Die preek beklemtoon dat die Sabbat elke week kom, "in summer and in winter, when all is well and when everything is falling apart." Hoe kan hierdie weeklikse ritme van rus jou help in beide goeie en moeilike tye?
5. Comer waarsku teen die groot leuen wat ouers (en ander) glo: "it'll be easier later." Wat verhinder jou tans om die Sabbat te onderhou? Hoe kan jy nou al begin om 'n Sabbatsritme in jou lewe te vestig, selfs al is dit nie "perfek" nie?

ten slotte

"We are not asking you to do more, we're asking you to do less."

Die Sabbat is nie nog 'n item op ons to-do lys nie,
maar 'n uitnodiging om in God se rus in te tree.



Hierdie Bybelstudieboekie maak gebruik van podcast-episodes of preek videos van John Mark Comer, soos beskikbaar op Apple Podcasts, Spotify en YouTube. Die inhoud van hierdie episodes bly die intellektuele eiendom van John Mark Comer en sy span. Hierdie Bybelstudie is nie 'n direkte weergawe of reproduksie van Comer se materiaal nie, maar eerder 'n hulpmiddel om sy insigte te verdiep en in gesprek daarmee te tree.