

**16 Maart**

**Skrifgedeelte: 1 Timoteus 4:1-7**

**Fokusgedeelte: 1 Timoteus 4:6 en 7a**

### **‘n Goeie dienaar eet gesond**

Ongesonde eetgewoontes werk vernietigend op ‘n mens se liggaam. Jy raak oorgewig, lusteloos en siek. Daarteenoor doen ‘n gesonde gebalanseerde dieet wondere vir ‘n mens. Hierdie is egter nie ‘n handleiding vir ‘n gesonde dieet nie, maar net ‘n paar gedagtes oor hoe jy moet leef om ‘n goeie dienaar van Jesus Christus te wees. Die apostel Paulus se Geesgedrewe raad is: Eet geestelik gesond!

Daar is mense wat met geestelike gemorskos te koop loop. Paulus noem dit “onheilige en sinlose verdigsels”. Dit is mensgemaakte idees oor die geloof en kan gewoon nie die Bybelse toets deurstaan nie (vergelyk byvoorbeeld hoofstuk 4:2 en 3). Goeie geestelike kos daarteenoor is volgens die apostel “die woorde van geloof” en die “goeie leer”. Goeie geestelike kos bring jou by verlossing buite jou, by Jesus Christus as jou enigste Verlosser en Saligmaker. In Hom alléén is jy ‘n nuwe mens met ‘n ware dienaarsgestalte. Waar kry ‘n mens goeie, gebalanseerde kos? Nie daar waar jy buite in die wêreld rondloop nie, maar by jou huis (erediens) waar jy saam met jou huismense (medegelowiges) die brood van die lewe ontvang. Pas maar op vir die godsdienstige “uithangplekke” waar geesdrywery aan die orde van die dag is. Dit lyk aanloklik en lekker, maar dit is juis op dié plekke waar gemorskos volop uitgestal word. Lees gerus Paulus se raad aan Timoteus in 2 Tim 1:5 en 3:14 en 15

*Sing: Psalm 65:3 (1936-beryming) Ds DJ de Kock (Pietersburg-Suid)*