

20 Februarie

'n Gesonde hart maak die lewe vir jongmense die moeite werd

Skrifgedeelte: Spreuke 4:1-9

Fokusgedeelte: Spreuke 4:5

'n Goed voorbereide student het 'n voorsprong bo die persoon wat skaars 'n boek oopgemaak het. Toegewyde atlete het 'n voorsprong bo onvorbereide mededingers.

Die regte voorbereiding vir die wedstryd van die lewe is ook geweldig belangrik. In die voorbereiding en aanpak van die wedloop van die geloof, moet gelowiges die oog op Jesus Christus hou, want dan sal die uitputting nie te veel word nie (Heb 12).

Jongmense, veral, moet 'n staanplek in hierdie wêreld kry wat propvol kompetisie is. In die klaskamer, op die sportveld en ook onderling is daar gedurigdeur kompetisie aan die gang. Hoe bly 'n jongmens staande onder die druk? Spreuke 4:5 gee die antwoord, naamlik: Moenie vergeet wat julle geleer het nie. Iemand het eenmaal gesê dat wanneer ons van die Here vergeet, dit nie 'n saak van die geheue is nie, maar wel van die hart.

Hoe bly 'n jongmens staande in die wêreld? Deur sy hart (lewe) gesond te hou met goeie eetgewoontes en gereelde oefening. Natuurlik is dit waar vir ons algemene gesondheid, maar hier verwys ons veral na die geloofslawe. Baie jongmense het al met groot hartseer besef dat hulle lewens op die rotse geloop het die oomblik toe hulle nie meer vasgehou het aan dit wat in die ouerhuis by hulle ingeoefen is nie.

Die onderrig in die ouerhuis rus jongmense toe vir dit wat op hulle wag. Die opvoeding wat op die Bybel berus, is 'n beproefde oefenprogram vir ons harte. Waarom dan hiervan afwyk? Om geestelik gesond te lewe, vra dissipline. Dit is egter deur en deur die moeite werd.

Sing: Psalm 18:1 (2001 Cloete-omdigting)

Dr. FP Kruger (Alberton-Wes)