

SKRIFGEDEELTE: 1 TIMOTEUS 4:6-16

FOKUSGEDEELTE: 1 TIMOTEUS 4:8, 9

Oefening is goed vir jou

Om te oefen, het die “in-ding” geword. Ons sien oral mense wat stap, hardloop of fietsry. Gimnasiums het soos paddastoele opgeskiet. Mediese tydskrifte besing die groot waarde van oefening vir die mens se liggaamlike en geestelike gesondheid.

Oefening is goed vir jou. Tog sê Paulus in vers 8 dat dit 'n “bietjie” waarde het. Hy sê nie dat almal nou moet ophou oefen nie, maar wel dat, in vergelyking met geestelike oefening, liggaamlike oefening minderwaardig is. Om die liggaam te oefen, het wel tydelike waarde vir hierdie aardse lewe, maar geestelike oefening het ewige waarde soos vers 8 sê: “... het in alle opsigte groot waarde, want dit bevat 'n belofte van lewe, vir nou en die toekoms.” Geestelike oefening lei tot geloofsgroei en uiteindelik tot die ingaan in die ewige heerlikheid by God.

Hoe oefen ek geestelik? Deur in toewyding aan God te lewe en in geloofsgehoorsaamheid te doen wat God in sy Woord vra. Deur 'n voorbeeld in woord en gedrag, in liefde, geloof en reinheid te wees. Geestelike oefening handel oor twee sake naamlik: gebed en omgang met die Woord in persoonlike en groepstudies, huisgodsdien, kerkisasie, huisbesoek en prediking.

Leef die Woord dan uit en pas dit toe in jou daaglikse lewe – by jou huis, werk en skool – en deel dit met almal wat jou pad elke dag kruis. Word 'n dader van die Woord, 'n liggende lig, soutende sout en 'n wierook wat 'n aangename geur versprei.

Glo in die Woord wat vlees geword het, Jesus Christus, en jy sal lewe tot in ewigheid.

Sing: Psalm 25:2, 3

Ds. W (Willem) Vogel (Cachet)