



26 April 2026: Erediens – Masurick vd Walt

Hoofboodskap

- Die kern van die preek is dat 'n mens se lewe die rigting van jou sterkste gedagtes volg, omdat gedagtes beïnvloed wat jy glo, voel en uiteindelik doen. Die prediker gebruik Romeine 8:5–6 as vertrekpunt en wys dat daar twee basiese maniere van dink is: 'n vleeslike of sondige ingesteldheid wat op dood uitloop, en 'n Gees-gerigte ingesteldheid wat op lewe en vrede uitloop.
- Hy beklemtoon dat Paulus met “bedink” nie bloot na los gedagtes verwys nie, maar na 'n mens se gewone innerlike patroon of “default setting” — die manier waarop jy outomaties die lewe interpreteer. Daarom word jou lewe nie net gevorm deur wat met jou gebeur nie, maar deur hoe jy dit innerlik verwerk.

Negatiewe denke

- Die prediker waarsku dat negatiewe, ongetoetste gedagtes groot skade doen, nie net aan jouself nie maar ook aan jou verhoudings en jou geestelike lewe. Hy sê dat die “dood” waarvan Paulus praat, nie net fisiese dood beteken nie, maar ook innerlike leegheid, onrus, gebroke verhoudings en afstand van God.
- Hy maak dit duidelik dat die oplossing nie bloot is om nou en dan 'n positiewe gedagte te probeer dink nie. Volgens die boodskap is ware verandering moontlik eers wanneer God 'n mens se denke vernuwe, soos Romeine 12:2 leer.

Vier “emmers”

- Om die saak prakties te maak, deel die prediker negatiewe denke in vier kategorieë of “emmers” in. Hierdie beeld help gelowiges om hul dominante vorm van negatieweiteit te herken en dit in die lig te bring.
- Verhoudingswantroue: 'n algemene wantroue in mense en hul motiewe, byvoorbeeld die aanname dat ander jou gaan teleurstel of nie regtig omgee nie.
- Negatiewe fokus: die neiging om net raak te sien wat verkeerd is, om altyd die slegste te verwag en die goeie te relativeer.
- Alles-of-niks-denke: uiterste, swart-wit denke waar iets óf perfek is óf totaal misluk het.
- Skuldverskuiwing: 'n ingesteldheid waar ander voortdurend geblameer word en 'n mens jouself as slagoffer sien.
- Die prediker beklemtoon dat die probleem nie is dat negatiewe gedagtes soms opkom nie, maar dat ons dit begin glo asof dit die waarheid is. Daarom begin die stryd teen negatieweiteit nie in veranderde omstandighede nie, maar in die mens se eie denke.

Bybelse antwoord

- As antwoord op hierdie probleem wys die prediker dat die mens self moet verander, en dat hierdie verandering slegs moontlik is deur God se werk in die hart en gedagtes. Hy haal Psalm 51:12 aan as gebed vir 'n rein hart en 'n vernuwe gees, en beklemtoon dat dit nie maklik of natuurlik is om van 'n negatiewe na 'n positiewe ingesteldheid te beweeg nie.



- Hy gebruik dan Dawid se ervaring in 1 Samuel 30:1–6 as 'n belangrike voorbeeld. Nadat Dawid en sy manne ontdek het dat Siklag afgebrand en hul families weggevoer is, en selfs sy eie manne hom wil stenig, vind Dawid tog sy krag in die Here sy God.
- Die prediker se punt is dat Dawid in 'n oomblik van uiterste verlies en spanning nie oorgegee het aan negatiewe gedagtes, maar homself in God bemoedig het. Dit wys dat gelowiges in donker tye nie bloot deur emosies beheer hoef te word nie, maar doelbewus hulle denke op God se waarheid kan rig.

Herkou die waarheid

- Nog 'n sterk tema in die preek is dat gelowiges die Woord van God moet “herkou” soos 'n koei herkou, sodat die waarheid diep in die hart ingegraveer word. Die prediker wys daarop dat Dawid oor en oor dieselfde waarhede oor God herhaal het — dat die Here barmhartig, genadig, lankmoedig en vol liefde is — en dat hierdie waarheid reeds in hom geleef het voordat die krisis gekom het.
- Die les is dus dat 'n mens nie eers in die krisis na waarheid moet begin soek nie; jy moet reeds vooraf die Woord so goed ken dat jy dit onmiddellik teen negatiewe gedagtes kan opweeg. Só word God se waarheid die maatstaf waarmee leuens, wanpersepsies en negatiewe denkpatrone ontmasker word.

Praktiese toepassing

- Die prediker sluit af met drie belangrike praktiese riglyne. Eerstens moet 'n mens die dominante area van negatiewe denke identifiseer; tweedens moet jy besef dat jy self deur God verander moet word; en derdens moet jy die Here se waarheid doelbewus inneem en jouself daarmee bemoedig.
- Die “emmers” voor in die kerk is volgens die boodskap nie net simbole van negatiewe patrone nie, maar elkeen bevat ook 'n positiewe waarheid waarmee daardie negatiewe patroon teëgewerk kan word. Gemeentelede word dus uitgenooi om die leuen wat hulle saamdra met God se waarheid te vervang en in die komende week bewustelik daaraan vas te hou.
- Die slotgebed vra dat God gelowiges sal help om bewus te wees van hul gedagtes, om dit aan sy waarheid te toets, om nie leuens te glo nie, en om 'n lewe van vrede en oorgloed te ervaar.
- Wil jy hê ek moet hierdie opsomming ook vir jou omwerk in 'n netjiese kerkraads-/nuusbrief-formaat of in korter punte vir WhatsApp of PowerPoint?

Oordenkingsvrae

Persoonlike nadenke

- Watter gedagtes kom die meeste natuurlik by my op wanneer iets verkeerd loop?
- Glo ek daardie gedagtes sommer onmiddellik, of toets ek dit aan God se waarheid?
- Op watter maniere beïnvloed my denke my emosies, my optrede en my verhoudings?



Die “emmers”

- Met watter van die vier “emmers” identifiseer ek die meeste: verhoudingswantroue, negatiewe fokus, alles-of-niks-denke, of skuldverskuiwing?
- Watter tipe taal gebruik ek gereeld wat wys wat in my binneste aangaan?
- Watter leuen oor myself, ander mense of oor God dra ek moontlik al lank saam?

Geestelike groei

- Wat beteken dit vir my prakties om “die dinge van die Gees” te bedink eerder as om vas te steek by negatiewe of vleeslike denke?
- Waarin moet ek erken: “Ek moet verander,” eerder as om net te wens my omstandighede moet verander?
- Hoe kan ek hierdie week meer intensioneel wees om God se hulp te soek vir die vernuwung van my gedagtes?

Dawid se voorbeeld

- Wat tref my van Dawid se optrede toe hy in 1 Samuel 30 in ’n donker en pynlike situasie was, maar steeds krag by die Here gevind het?
- Hoe kan ek myself in moeilike tye in die Here bemoedig, eerder as om oorval te word deur negatieweiteit?
- Watter waarheid oor God se karakter moet ek juis nou diep in my hart vasmaak?

Toepassing vir die week

- Watter spesifieke negatiewe gedagte moet ek hierdie week begin raaksien, benoem en teen die waarheid opweeg?
- Watter Skrifgedeelte of waarheid uit God se Woord kan ek hierdie week “herkou” totdat dit deel word van my gewone ingesteldheid?
- Hoe sal my lewe anders lyk as my denke al hoe meer deur God se Gees gevorm word tot vrede, lewe en heelheid?