

A photograph with a torn white border set against a dark green background. The photo shows a person's hands holding a light blue ceramic bowl with a prominent crack. The bowl is filled with a grainy food item, possibly quinoa, topped with green herbs. In the foreground, a plain white ceramic bowl sits on a rustic wooden surface. The background is softly blurred, showing a person in a light-colored shirt.

Maak jou tafel skoon

**Wat jy saambring na die tafel, bepaal hoe jy by die
tafel sit.**

“Wie sit saam met my aan die tafel?”

“Wat bring ek saam met my aan die tafel?”

**Ons teenwoordigheid, konneksie en gesindheid aan 'n
tafel word bepaal deur wat ons saambring—nie net
wie saam sit nie.**

Pred 13:12 [nlv] Verwagtings wat nie realiseer nie, lei tot mismoedigheid.

Matt 6:34 [nlv] “Moet julle daarom nie oor môre bekommer nie. Môre sal sy eie bekommernisse bring. Vandag se moeilikhede is vir een dag heeltemal genoeg.”

**Rom 8:1 [nlv] Vir hulle wat aan Christus Jesus verbind
is, is die oordeel nou heeltemal weggeneem.**

Skande fluister: “*Jy hoort nie hier nie.*”

Genade verklaar: “*Jy is welkom.*”

**Pred 3:5-6 [nlv] Vertrou op die Here met alles wat jy
het. Moenie staatmaak op jou eie insigte nie.
Vra na die wil van God in alles wat jy doen. Hy sal die
regte pad vir jou wys.**

Jer 17:7-8 [nlv] “Maar gelukkig is dié mense wat op die Here vertrou en hulle verwagting in Hom stel.

Hulle is soos bome wat langs ’n rivier staan, hulle wortels reik diep tot by die water.

Hitte bedreig hulle nie, hulle blare bly groen.

Lang maande van droogte pla hulle ook nie, hulle hou nie op om vrugte te dra nie.

Gal 6:4-5 [nlv] Daarom moet julle almal eerder julle eie gedrag toets. Dan kan julle op julleself trots wees, sonder om julle met iemand anders te vergelyk. Ons weet tog: Almal sal oor hulleself verantwoording moet doen.

Fil 4:6-7 [nlv] Moet oor niks bekommerd wees nie, maar bid oor alles. Vra alles wat julle nodig het van God, terwyl julle Hom ook dank vir alles wat Hy doen.

As julle so bid, sal julle God se vrede beleef.

Hierdie vrede is wonderliker as wat 'n mens ooit kan dink. Omdat julle aan Christus behoort, sal die vrede van God julle harte en gedagtes soos 'n veiligheids wag oppas.

**Angs jaag jou uit die hede.
Gebed bring jou terug na vrede.**

Luk 10:39-42 [nlv]

Maria, het aan die Here se voete gesit en luister na wat Hy hulle leer. Maar Marta was bekommerd oor die groot ete wat sy besig was om voor te berei.

Sy kom toe na Jesus en sê: “Here, lyk dit darem nie vir U onregverdig dat my suster net hier sit terwyl ek al die werk doen nie? Sê sy moet my kom help.”

Maar die Here het geantwoord: “My liewe Marta, jy kwel jou tog oor so baie dinge!

Luk 10:39-42 [nlv]

Daar is regtig net een ding wat die moeite werd is om oor besorg te wees. Maria het dit ontdek – en Ek gaan dit nie van haar af wegneem nie.”

2 Tim 1:7 [nlv] Want God het ons nie 'n gees van skugterheid gegee nie, maar van krag, liefde en selfbeheersing

**Vrees verklein jou wêreld.
God se Gees brei dit uit.**

**Psalm 55:23 [nlv] Gee jou kommer oor aan die Here.
Hy sal vir jou sorg. Hy sal gelowigesnie teleurstel nie.**

Jer 17:7 [nlv]

**“Maar gelukkig is dié mense wat op die Here vertrou
en hulle verwagting in Hom stel.**