

Sondag, 29 Junie 2025

Skrifgedeelte: Lukas 10:38–42

Tema: Frustrasie: Marta se stil boodskap.

Skriflesing

Lukas 10:38-42

Op besoek by Marta en Maria

³⁸Op hulle reis het Jesus in 'n dorp gekom waar 'n vrou, Marta, Hom as gas ontvang het. ³⁹Sy het 'n suster gehad, Maria, wat aan die voete van die Here gaan sit en na sy woorde geluister het. ⁴⁰Maar Marta was baie bedrywig om alles klaar te maak. Sy kom toe daar staan en sê: "Here, hinder dit U nie dat my suster my alleen laat bedien nie? Sê sy moet my kom help!" ⁴¹Maar die Here antwoord haar: "Marta, Marta, jy is besorg en bekommerd oor baie dinge, ⁴²maar net een ding is nodig. Maria het die beste deel gekies, en dit sal nie van haar weggeneem word nie."

"Wie 'n kind van God is, luister na die woorde van God." - Johannes 8:47a

PREEK

Broers en susters in onse Here Jesus Christus:

Inleiding:

Het jy al ooit gevoel jy doen alles reg, maar jy is steeds moeg, mense verstaan jou nie, of selfs vergete? Jy werk hard, jy daag op, jy bly besig – maar die druk groei net.

Dit, liewe vriende, is frustrasie.

En dit is meer algemeen as wat ons graag wil erken.

In ons teksgedeelte vandag ontmoet ons iemand wat daardie gevoel baie goed geken het – Marta. Sy is nie 'n by karakter in die Evangelies nie. Nee, sy is 'n sterk, diep toegewyde vrou – en in baie opsigte net soos ek en jy.

Kom ons stap vandag saam Marta se sitkamer binne. Kom ons kyk hoe sy met frustrasie worstel. En belangriker nog: kom ons luister na Jesus soos Hy haar hart – en ons s'n – sagkens rig.

1. Frustrasie groei wanneer ons fokus op doen in pleks van wees

⁴⁰Maar Marta was baie bedrywig om alles klaar te maak. (Luk. 10:40)

Marta se huis was vol. Jesus was daar – moontlik saam met party van Sy dissipels – en Marta was die gasvrou. Kan jy die druk indink? Etes, plekke, water, tydsberekening – sy moes alles hanteer.

Let wel: Marta het niks *verkeerd* gedoen nie. Trouens, haar dae was lofwaardig. Sy het Jesus bedien. Maar iewers het haar **fokus verskuif**. Sy het só besig geraak om dinge *vir* Jesus te doen dat sy vergeet het om *by* Jesus te wees.

Klink dit bekend?

Ons raak soms vasgevang in presies dieselfde patroon – besig om te dien, te bestuur, te beplan, te help – en tog droog ons siel uit. Ons word menslike **doenings** in plaas van menslike **wesens**. En soos Martha eindig ons op **verstrooid en vervreemd**.

2. Vergelyking voed innerlike onrus

“Here, hinder dit U nie dat my suster my alleen laat bedien nie? Sê sy moet my kom help!” (v. 40)

Hier borrel Marta se frustrasie oor. Sy is nie net moeg nie – sy is kwaad. Maar kyk mooi: Sy is nie net gefrustreerd met Maria nie. Sy vra vir Jesus: *“Gee U dan nie om nie?”*

Frustrasie lei dikwels tot vergelyking.

“Hoekom rus sy terwyl ek werk?”

“Hoekom dra ek die las terwyl ander net leef?”

Vergelyking trek ons aandag na buite – maar op verkeerde maniere. Dit bring wrok. En erger nog – dit laat ons soms selfs God bevraagteken.

Die waarheid?

Vergelyking verdraai die werklikheid. Marta het Maria gesien as lui. Maar Jesus het haar gesien as gefokus.

Die les?

Moenie iemand se toewyding meet aan hul tempo nie.

3. Jesus sien verby ons klagtes na ons toestand

⁴¹Maar die Here antwoord haar: “Marta, Marta, jy is besorg en bekommerd oor baie dinge, (v. 41)

Jesus raas nie met haar nie. Hy sê nie: “*Hou op kla!*” nie. Nee, Hy sê sagkens haar naam twee keer: “*Marta, Marta.*” Daardie herhaling wys liefde. Hy sien haar stres, haar hartseer, haar goeie bedoelings, haar emosionele moegheid.

Hy noem die werklikheid: **besorg en bekommerd oor baie dinge.**

En is dit nie ons ook nie? Ons frustrasie gaan selde net oor een ding. Dis baie dinge. Die las van verantwoordelikheid, verwagtinge, werk, finansies, gesondheid – lae op lae – totdat jou siel buig.

Jesus verwerp nie Marta se gevoelens nie. Hy erken dit – en Hy nooi haar om haar fokus te skuif.

4. Nie alles verdien ons energie nie

⁴²...maar net een ding is nodig. (v. 42)

Jesus prioritiseer Marta se lewe vir haar. Sy jaag agter **baie dinge** aan, maar Jesus sê net **een** is nodig. Dis nie dat die kos en voorbereiding onbelangrik was nie – maar dit was nie *die belangrikste* nie.

So dikwels raak ons vas in die dringendheid en mis ons die belangrikheid. Ons sê ja vir alles en almal, totdat ons nee sê vir die een ding wat regtig saak maak: tyd saam met Jesus.

Mag ek jou vandag vra:

Is jy moeg omdat jy te veel doen?

Of is jy moeg omdat jy nie meer doen wat jou voed nie – om stil te wees by Jesus se voete?

Dit gaan nie daaroor dat diens verkeerd is nie. Maar jou diens moet *voortvloei uit* jou tyd met Jesus – nie dit *vervang* nie.

5. Teenwoordigheid bo prestasie bring vrede

“Maria het die beste deel gekies, en dit sal nie van haar weggeneem word nie.”

(v. 42)

Hier bereik ons die klimaks. Jesus eer Maria se keuse. Sy het gekies om te sit, te luister, te **wees**. En Jesus noem dit **beter**.

Hy sê nie Marta se werk was sleg nie. Maar Maria se stilheid het 'n ewige beloning gebring. In ons prestasie-gedrewe wêreld glo ons dat vrede kom deur produktiwiteit. Maar Jesus draai daardie idee om. Ware vrede kom nie uit daade nie – dit kom uit **teenwoordigheid**.

Maria wys vir ons dat jy vrede kan kies – selfs al is die kombuis onnet, die skedule vol, en die wêreld onstuimig.

Jesus sê: *“Daardie vrede, daardie tyd saam met My – dit sal nie van haar weggeneem word nie.”* En dit sal ook nie van jou af weggeneem word nie.

Praktiese hulp: 'n Klinies bewys tegniek om frustrasie te hanteer


Nou, voordat ons afsluit, laat ons dit prakties maak.

Wat as jy vandag Marta is?

Wat as jy alles dra, en dit voel soos meer as net 'n preek tema – dis jou werklikheid?

Hier is 'n eenvoudige, bewese tegniek wat sielkundiges aanbeveel om frustrasie te verlig:

Die 4-7-8 Asemhalingstegniek

 Ontwikkel deur Dr. Andrew Weil, en getoets om stres, woede en spanning te verlig. Dit kalmeer die senuweestelsel en bring vrede.

Hoe werk dit?

1. **Inasem** deur jou neus vir **4 sekondes**
2. **Hou asem op** vir **7 sekondes**
3. **Asem uit** deur jou mond vir **8 sekondes**
4. Herhaal dit **vier keer**

Wanneer jy voel die frustrasie bou op, stop. Gaan na 'n stil plek. Haal só asem. En terwyl jy dit doen, stel jou voor jy is soos Maria – jy sit by Jesus se voete en Sy woorde kalmeer jou hart. Hierdie oefening kalmeer nie net jou liggaam nie – dit **herlei jou siel**.

Slot: Die uitnodiging geld nog steeds

Jesus het nie net 2 000 jaar gelede met Marta gepraat nie. Hy praat vandag met jou.

Is jy besig met baie dinge?

Vergelyk jy jouself met ander?

Voel jy oorlaai, ongesien, of uit balans?

Dan hoor sy stem:

Marta, Marta... jy is besorg en bekommerd oor baie dinge... maar net een ding is nodig...

Kom. Sit. Wees stil. Laat Jesus jou frustrasie stilmaak.

Ja, die wêreld het Martha's nodig – mense wat dien, help en skep. Maar selfs Marta's moet soms Maria's wees.

Want voordat ons iets **vir** Jesus doen, moet ons eers **by** Jesus wees.

En in daardie stilte verdwyn frustrasie. Vrede keer terug. En ons word herinner aan die enigste ding wat nooit van ons af weggeneem sal word nie: **Jesus self**.

Amen