

## Verlos van Vrees

- 2 Tim 1 : 7 Want God het ons nie 'n gees van **vreesagtigheid** gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing.

Waarvoor is jy bang en wat vrees jy?

### 78 Soorte vrees

- God
- Oordeel
- Gesag
- Mense
- Donkerte
- Engte
- Diere
- Insekte
- Water
- Hoogtes
- Mislukkings
- Toekoms / Oudag
- Onbekende
- Wind

### Voorbeelde van fobies

- **Acrofobie** – vrees vir hoogtes
- **Astrofobie** – vrees vir weerlig
- **Klausterfobie** – engtevrees
- **Hydrofobie** – vrees vir water
- **Arachnofobie** – vrees vir spinnekoppe

Alle bogenoemdes is die gees van vrees

### **Baie dinge in ons lewens is gewortel in die gees van vrees:**

- Oormatige bekommernisse
- Stres
- Spanning
- Angsaanvalle
- Wantroue

Hierdie dinge weerhou ons van 'n oorvloedige lewenswyse ( Joh 10: 10 )

### **Eerste vorm van vrees vir die mens**

- Gen 3 : 10 En Adam antwoord: Ek het U geruis gehoor in die tuin en **gevrees**, want ek is naak; daarom het ek my verberg.

### **Wat sê die Bybel oor vrees ?**

- 1 Joh 4 : 18 Daar is geen **vrees** in die liefde nie, maar die volmaakte liefde dryf die vrees na buite.
- Rom 8 : 15 Want julle het nie ontvang 'n gees van slaweny om weer te **vrees** nie, maar julle het ontvang die Gees van aanneming tot kinders.
- Hebr 3 : 16 Die Here is vir my 'n Helper en ek sal nie **vrees** nie, wat sal 'n mens aan my kan doen ?
- Job 3 : 25 As ek iets vreeslik **vrees** , kom dit oor my, en die ding waarvoor ek bang is, kom na my toe.

In 'n christen se lewe moet daar **geen vrees** wees nie.

Vrees maak 'n deur oop waardeur satan 'n handvatsel op 'n sekere area van jou lewe kry.

Kan demoniese aktiwiteite in 'n christen se lewe opereer ?

Vrees verlam jou en verminder jou werksverrigting.

Vrees kan jou motiveer om dapper te wees.

## **Verhaal van boetie en sussie**

Die seuntjie en sy ouer sussie het by hulle grootouers op die plaas gaan kuier. Ouma het die boetie gewaarsku om nie haar hoenders met sy kettie by te kom nie, en hy het toe maar agter die houthoop na die bome geskiet. Maar eendag toe hy sy versier op ouma se pryswenner haan instel, glip sy hand en hy klits sowaar die haan morsdood. Sy sussie het hom egter gesien toe hy die dooie hoender onder die hout wegsteek – en hom dadelik begin afpers.

As dit haar beurt was om op te was, het hy dit ewe gedweë gedoen; as sy die varke moes kosgee, het hy sommer aangebied. Hy was later bleek gewerk, maar sy sussie was meedoënloos. Hy het begin nagmerries kry, omdat hy bang was dat sy in elk geval sy ouma sou vertel.

Toe sy hom so paar dae later weer dreig, kon hy nie meer nie en skraap al sy moed bymekaar. Hy hardloop in die kombuis, gryp sy ouma se voorskot vas en snik die storie uit.

Ewe rustig het ouma hom op die stoel sitgemaak en gesê: “ Ek het die heeltyd geweet, my liefkind, want ek het deur die kombuisvenster gesien wat gebeur het. Ek het net gewag dat jy kom vertel.

Dis jammer dat hy toegelaat het dat vrees hom ongelukkig maak en uitput – voor dit hom laat dapper word het.

## **2 Tipes vrees**

### **Positiewe vrees**

- Dit is 'n natuurlike tipe van beskerming wat keer dat ons nie seerkry nie.
- Ons steek nie ons hand in die vuur nie, want ons ken die gevolge.
- Ons werk baie versigtig met elektrisiteit, want dit kan ons dood veroorsaak.
- Ons respekteer dus die natuurlike wette.

Die Bybel verwys meer as 100 maal na positiewe vrees.

- Ps 110 : 10 Die **vrees** van die Here is die beginsel van wysheid; almal wat dit beoefen, het 'n goeie verstand.
- Ps 2 : 11 Die God met **vrees** en juig met bewing.
- Spr 1 : 7 Die **vrees** van die Here is die beginsel van kennis.
- Hand 2 : 43 En die **vrees** het op hulle gekom, en baie wonders en tekens het gevolg.
  
- **Negatiewe vrees**
  
- Dit kom in werking wanneer dit ons geestelike lewe en ons persoonlike lewe aantast.
  
- Negatiewe vrees demp ons geloof, ons vreugde, ons vrede en ons liefde.
  
- Die oomblik dat ons negatiewe vrees toelaat om ons lewens te beheer, glo ons meer die leuens van die duiwel, as die Woord van God.
  
- Negatiewe vrees = ongeloof
  
- Matt 8 : 26 En Hy sê vir hulle: Waarom is julle bang, kleingelowiges ? Toe staan Hy op en bestraf die see, en daar het 'n groot stilte gekom.
  
- He replied, you of little faith, why are you so afraid ?
  
- Heb 11 : 1 Die geloof dan is 'n vaste vertrouwe op die dinge wat ons hoop, 'n bewys van die dinge wat ons nie sien nie.

### Deure waar vrees kan inkom:

- Oorerwing
- Opvoeding
- Skokervarings
- Betrokkenheid by okkulte

Die vyand weet as hy ons gedagtereweld ( sielsdimensie ) kan beheer, kan hy ons liggaam in sy kompleksiteit aantast met baie negatiewe gevolge.

### Wat gebeur met my liggaam wanneer ek vrees, angst of stres ervaar ?

- Jou hartklop verhoog aansienlik
- Jou mond raak droog
- Jou pupille vergroot om jou gesigsveld te verbeter
- Jy begin sweet, want jou suurstofinname is meer met vinnige asemhaling en meer hitte word vrygestel.
- Meer suurstof word benodig, want jy gaan nou vlug of veg
- Meer bloed is nodig in jou bene en arms, sodoende word ander liggaamsdele as koud en prikkelend ervaar
- My liggaam is nou gereed om te vlug of te veg

Dit is egter onnatuurlik dat ek konstant in 'n vlug of veg toestand gedwing word. Dit veroorsaak 'n klomp onnodige chemiese reaksies in my liggaam wat negatiewe gevolge het.

Vrees is die wortel van stres.

### Ongehanteerde wortels van vrees kan 'n rol speel in die volgende siektes:

- **Vaskulêre siektes** – angina, hipertensie, beroertes, hartkloppings
- **Allergieë** – hooikoors, ekseem, asma
- **Gastro** – intestinal – maagsere, spastiese kolon, dikderm infeksies
- **Spanning** – migraine, angsaanvalle, depressive

### Hoe raak ek ontslae van vrees ?

- **Bely:** Jak 5 : 16 Bely mekaar julle misdade en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die vurige gebed van die regverdige het groot krag.
- **Verwerp die vrees :** Maak 'n keuse en neem standpunt in.
- **Word genees:** Gaan terug na trauma en hanteer dit; tyd genees nie.
- **Onderwerp jou aan God se gesag:** Kry bevryding, neem outoritet teen die gees van vrees.
- **Ken God se beloftes en leef dit:** Kwoteer die Woord in situasies van vrees
- ( paniek aanval )
- 

### Positiewe skrifverse:

- Jes 41: 10 Wees nie bevrees nie, want ek is met jou; kyk nie angstig rond nie, want Ek is jou God. Ek versterk jou, ook help Ek jou, ook ondersteun Ek jou met My reddende regterhand.
- Ps 91 : 5-6 Jy hoef nie te vrees vir die skrik van die nag, vir die pyl wat bedags vlieg nie, vir die pes wat in die donker wandel, vir die siekte wat op die middag verwoes nie

**Glo in jou Verlosser en leef in Vryheid !!**

## **Gebed**

Vader, ek weet dat vrees nie van U af is nie.

Ek weet dat vrees, bekommernis en twyfel die negatiewe geloof van die vyand is.

Vergewe my Vader dat ek ooit getwyfel het dat U na my kan omsien en my beskerm.

Ek gaan U nou vertrou in my lewe en ek maak U van vandag af die bron van sekuriteit in my lewe.

Satan in die naam van Jesus Christus, breek ek die mag van die gees van vrees in my lewe.

Ek weier enige verdere aanvalle van vrees en met die outoriteit van Jesus Christus in my weerstaan ek jou werke.

Amen