mosaiek
lydenstyd

'n uitnodiging na Lydenstyd ...

Annemarie Kidder het neergepen waar Lydenstyd vandaan kom, en vang iets vas omtrent die hartklop agter Lydenstyd.

Lydenstyd is 'n seisoen waartydens jy op 'n innerlike reis kan gaan – waar jy doelbewus met God en jouself tyd spandeer. Dit vra afsondering, opoffering met die doel om eindelik te transformeer.

'Purify your inner life.' James 4 Msg

Die Lydenstyd-reis fokus op die tyd van Jesus se doop, sy tyd in die woestyn tot na sy versoeking (Matthéüs 3:13 tot 4:11). In hierdie bewegings, kan ons iets leer omtrent transformasie: om te verander moet ons woestyn toe gaan.

In hierdie Lydenstyd van 40 dae nooi ons jou uit om ...

* Stilte en afsondering in jou daaglikse ritme in te bou.
* Offer iets op wat jy voel jy dalk verknog aan is.
* Doen die innerlike werk wat hierdie begeleidings in jou wakker maak.

Mag jy deur hierdie Lydenstyd dan ook duidelik God se stem hoor, dat jy sy geliefde kind is; en mag jy ook deur engele bedien word.

Johan Geyser
Kultuurargitek: Mosaïek

'The desert fathers and mothers were the inspiration for the church's season of Lent. In the fourth century, bishops visited these solitaries living in caves in the wilderness of Egypt and were inspired by die visible joyous witness of Christian discipleship. They wanted members of their parishes to catch a glimpse of the healing power of the solitary life. And since they could not arrange for caravans to bring all the people out into the wilderness, they resolved to bring the wilderness to them: For forty days prior to Easter, parishioners would enter wilderness territory, not out in the desert of Egypt but in their own familiar surroundings through a Lenten discipline, marked by abstinence. Fasting, simplicity and silence were to reconstruct the austere and fierce conditions of wilderness living; and instead of wrestling the demons in caves and monastic cells, believers would be setting foot in the cave of their soul. By eating less, doing less, and doing with less, they were brought face-to-face with the powers and demons that owned them, the habits that controlled them, and the possessions and attachments that had taken precedence over the place of God in Christ.'

~ Annemarie Kidder, *The Power of Solitude*

Jesus se Roete ...

Skrif van Lydenstyd

Toe het Jesus van Galiléa na die Jordaan, na Johannes gekom om deur hom gedoop te word. Maar Johannes het Hom ernstig teëgegaan en gesê: Ek het nodig om deur U gedoop te word, en kom U na my toe? Maar Jesus het geantwoord en vir hom gesê: Laat dit nou toe, want só pas dit ons om alle geregtigheid te vervul. Daarna het hy Hom toegelaat. En nadat Jesus gedoop was, het Hy dadelik uit die water opgeklim, en meteens gaan die hemele vir Hom oop, en Hy sien die Gees van God soos 'n duif neerdaal en op Hom kom. En daar kom 'n stem uit die hemele wat sê: Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het.

Toe is Jesus deur die Gees weggelei die woestyn in om versoek te word deur die duiwel. En nadat Hy veertig dae en veertig nagte gevas het, het Hy naderhand honger geword. En die versoeker het na Hom gekom en gesê: As U die Seun van God is, sê dat hierdie klippe brode word. Maar Hy antwoord en sê: Daar is geskrywe: Die mens sal nie van brood alleen lewe nie, maar van elke woord wat deur die mond van God uitgaan. Toe neem die duiwel Hom saam na die heilige stad en laat Hom op die dak van die tempel staan en sê vir Hom: As U die Seun van God is, werp Uself af; want daar is geskrywe: Hy sal sy engele bevel gee aangaande U, en hulle sal U op die hande dra, sodat U nie miskien u voet teen 'n klip stamp nie. Jesus sê vir hom: Daar is óók geskrywe: Jy mag die Here jou God nie versoek nie. Weer neem die duiwel Hom saam na 'n baie hoë berg en wys Hom al die koninkryke van die wêreld en hulle heerlikheid, en sê vir Hom: Al hierdie dinge sal ek aan U gee as U neerval en my aanbid. Toe sê Jesus vir hom: Gaan weg, Satan! want daar is geskrywe: Die Here jou God moet jy aanbid en Hom alleen dien. Daarna het die duiwel Hom laat staan, en daar het engele gekom en Hom gedien.

Matteus 3:13 tot 4:11

In hierdie skrifgedeelte kry ons te doen met baie van die temas waarmee ons in Lydenstyd wil reis ...

* Die plek van **roeping** om God te volg en te doen wat Hy vra.
* Om te kan **hoor** wat Hy vir ons sê, deur sy Woord te kan ontvang – en te glo ons is sy geliefde
* 'n Doelbewuste beweging na die woestyn waar **afsondering** en **opoffering** plaasvind
* 'n Ruimte waar ons onsself kan ontdek – ons **valse** en **ware self** ... en ook kan omgaan met die **wilde diere** om ons en in ons, en met **versoeking** kan deel
* Waar ons te doen kan kry met die bonatuurlike (die **engele**) ... waar die sienlike en onsienlike naby aan mekaar kom.
* Waar ons kan **ontwaak** en ons plek in God se skepping kan waarneem en erken.

Here, rig my voete
op die lydenstyd-weg
waar U wil hê
ek moet gaan.

dag 1 ~ woensdag

Verplasing ...

Toe is Jesus deur die Gees weggelei die woestyn in om versoek te word deur die duiwel. En nadat Hy veertig dae en veertig nagte gevas het, het Hy naderhand honger geword.
Matthéüs 4:1 & 2

Lydenstyd is gebore uit die idee dat ons Jesus volg na die woestyn toe, sy voorbeeld van afsondering wat ons kan sien in die 40 dae na hy deur Johannes gedoop is.

Om 'n ruimte van afsondering te probeer skep, poog ons om onsself bloot te stel aan 'n woestyn-ervaring tydens lydenstyd. Dit behels 'n verplasing uit ons gewone, bekende wêreld na 'n spasie waar ons kwesbaar en afhanklik kan wees.

Die Here se roepstem is dikwels 'n uitnodiging van verplasing, om ons gemaksone te verlaat. Abraham, Moses en Joshua is maar drie van vele wat hierdie spore moes volg.

Verplasing neem jou na plekke waarheen jy nie wil gaan nie. (Johannes 21:18) Soms kan jy kies, en soms nie.

Sy roepstem klink diep in jou: dalk deur 'n begeerte om 'n ingeperkte lewe te transendeer; 'n onsekerheid oor waarvoor jy jou lewe wil gee; 'n frustrasie oor hoe jy jou energie, gawes en talente moet aanwend; 'n honger na duidelikheid oor wie jy is of wie God is; of, om net nader aan Hom te groei.

Die uitnodiging om jouself doelbewus vir Lydenstyd uit jou gemaksone te laat beweeg, kan 'n hele aantal vorms aanneem. Dit het te doen met die goed wat in jou wakker word, as jy opoffer waaraan jy dalk te verknog geraak het. Daar is mense wat wyn, sjokolade of poeding opgee vir die seisoen. Ander beperk sosiale kontak deur nie vierings te hou nie. Ander gee weer seks op vir 'n tydperk. (1 Korintiërs 7:3)

Hierdie opoffering van iets waaraan jy dalk té verknog geraak het, neem jou na *liminal space* toe – 'n plek waar grense verdwyn en jy jouself gereed kan maak vir verandering. 'n Plek waar God met jou kan werk.

Dit is raadsaam om te begin met klein treë, en met die bystand van iemand wat iets weet van dié *journey*. Waarop jy ookal besluit, stilte behoort 'n deel daarvan uit te maak.

Ons stel onsself op 'n manier bloot aan Jesus se belewenis in die wildernis / woestyn. In daardie tydperk en in daardie plek is sy identiteit vasgemaak, te midde van worstelling met baie 'wilde diere' en ander uitdagings.

Deur die afsny van stimulasie en die gepaardgaande opoffering, verplaas jy jouself na die 'woestyn' ... en volg jy Jesus in die wildernis in.

Dit mag vreemd wees, en dalk ongekaart vir jou – maar Hy het jou geroep. Ontmoet Hom daar.

Ek besluit om tydens Lydenstyd, tyd eenkant te sit tydens

.....

en om my te onthou van

.....

.....

.....

.....

.....

'Get ashes on our heads to remember, with great relief, that we are dust.
The source of all sorrow is illusions, that of ourselves we are anything but dust.'
~ Thomas Merton, *The Sign of Jonas*

Dag 2 ~ Donderdag

Eenkantkom ...

En op hulle reis het Hy in 'n sekere dorp gekom, en 'n vrou met die naam van Martha het Hom in haar huis ontvang. En sy het 'n suster gehad met die naam van Maria; dié het aan die voete van Jesus gesit en na sy woord geluister. Maar Martha was baie besig om alles klaar te maak. Sy kom toe daar staan en sê: Here, gee U nie om dat my suster my alleen laat bedien nie? Sê dan vir haar dat sy my moet help. Maar Jesus antwoord en sê vir haar: Martha, Martha, jy is besorg en verontrus oor baie dinge; maar een ding is nodig; en Maria het die goeie deel uitgekies wat van haar nie weggeneem sal word nie.

Lukas 10:38-42

Jesus was aan huis saam met Martha en Maria en ons sien dat Martha baie besig is om om te sien na die behoeftes van die huishouding. Sy berei kos voor, dien die gesin. Ons kan haar as 'n baie verantwoordelike persoon beskryf. Maar Jesus nooi haar uit om dit waarmee sy besig is te los, om net soos Maria aan sy voete te kom sit en te deel met die onrus en die bekommernis waarmee sy omgaan. Sy was baie bewus van Christus en wou Hom dien, maar was glad nie bewus van haar innerlike motivering waarom sy dit doen nie. Nou wil die Here vir haar die geleentheid gee om daarmee te deel.

Lydenstyd is 'n uitnodiging om op 'n innerlike reis te gaan. Om dit was ons motiveer in die gesig te staar en daarmee te deel. Soos Martha vind ons dat ons onsself dikwels vergelyk, dat ons eensaamheid beleef, dat ons selfs God bevraagteken: *'Hoe kan hy toelaat dat dit so met my gaan, terwyl dit so goed gaan met ander?'* Daar's frustrasie, daar's 'n gevoel dat ons beheer verloor of dat ons nie betyds gaan klaarkry nie. Ons kla. Ons klou vas aan die uitkomste, en is bang dat die uitkomste nie goed genoeg gaan wees nie. Ons raak gejaagd en geïrriteerd.

In Lydenstyd kan ons vir 'n paar oomblikke eenkant staan en na onsself kyk. Dit kan so moeilik wees om die gedrewenheid te los, want dis al manier van funksionering wat ons ken. Dis al wanneer ons waardevol voel en dink dat ons lewens iets beteken.

Maar Jesus se uitnodiging is om op 'n heel ander manier te begin funksioneer. Volgens Jesus se lering in Matteus 6 en 13 is hierdie manier van funksionering 'n groot hindernis op die pad van ons geestelike reis. Dit is die sorge van hierdie wêreld, wat die Woord verdring dat dit nie kan groei nie. Dit is tyd om eenkant te kom, stil te raak en te sit soos Maria aan sy voete en net na sy woorde te luister.

Gebed ...

Help my o Heer, al is dit net vir 'n paar oomblike vandag om eenkant te kom, net aan u voete te sit, na u Woord te luister, en al die ander hindernisse te laat gaan.

'Let those then who are singularly active, who think they can win the world with their preaching and their exterior works, observe here that they would profit the church, and please God much more – not to mention the good example they would give – were they to spend at least half the time with God in prayer, even though they might not have reached a prayer as sublime as this. They would then certainly accomplish more, and with less labour, by one work than they otherwise would be by a thousand. For through the prayer they would merit this result, and themselves, be spiritually strengthened. '

~ John of the Cross

Dag 3 ~ Vrydag

Afsondering ...

En vroeg in die môre, nog diep in die nag, het Hy opgestaan en uitgegaan en na 'n eensame plek vertrek en daar gebid.
Markus 1:35

Jou eie 'woestyn' is 'n plek waar jy jouself afsny van alle stimulasie, waar jy jouself voorberei vir 'n innerlike *journey.* Dis waar jy na jou binnekamer gaan en die deur sluit.

Dis nie maklik nie ... alles in jou gaan roep na dit waaraan jy verknog is: die kontak met ander (sosiale stimulasie), musiek (emosionele stimulasie), boeke (intellektuele stimulasie), flieks, rekenaar (werk om goed te voel dat ek iets bereik) ens.

Elkeen van ons het 'n unieke verlange of behoefte waarmee ons worstel: iets wat ons deurlopend regverdig en rasionaliseer dat dit iets goeds en edels is, of selfs dat dit 'n toegangsroete mag wees na die belangrike goed.

Die reis na die woestyn verg afsondering. Daar is nie 'n plaasvervanger daarvoor nie. Ons merk dit in Jesus se manier van lewe, en hierdie weg is sigbaar in die talle geloofshelde wat in sy voetspore probeer volg het.

Hierdie reis bring jou by God uit, maar ook by jouself; 'n patroon wat dwarsdeur die Bybel en geskrifte te sien is: as mense God ontmoet, vind hulle hulself.

Die reis van lydenstyd is 'n uitnodiging om waar te neem wat jy dink, voel en begeer – as die roete na self-ontdekking: die begin van die geestelike *journey*. Deur geleentheid te skep vir refleksie kan ons groei in 'n bewuswording van die self en die nou; en opnuut besef dat 'n 'onbewustelike lewe' eintlik nie die moeite werd is nie.

Ek wil my afsonder en op die innerlike reis gaan.

Die Kruisiging is 'n voorbeeld van 'n lewe van onbewustheid. Sy woorde aan hulle was tog: *'Vergewe hulle, want hulle weet nie wat hulle doen nie.'*

'n Vriend het self-ontdekking as 'n *horror movie* beskryf – 'n angswekkende een. Maar self-ontdekking handel nie net oor die slegte goed nie. Inteendeel ...

In jou diepste wese – waar jou denke, emosies, wil en lyf bymekaarkom – jou hart: daar vind jy die goeie – die beeld van God ... sy gelykenis.

'Maar wie die Here aanhang, is een gees met Hom.'
1 Korintiërs 6:17

Dis in daardie dieptes wat jy die Here se stem kan hoor. Te midde van al die ander stemme van kultuur, opvoeding, selfdenke, media ens. Dis sy stem wat jou herinner en vertel wie jy regtig is.

Die woestyn neem jou na plekke waar jy jouself ontdek – en jy word getransformeer. Jy is nooit weer dieselfde nie. Die wêreld is anders, en jy is anders. Jy is anders hier – met 'n nuwe teenwoordigheid.

Jy vind jou ware identiteit.

'You are God's beloved. I hope that you can hear these words spoken to you with all the tenderness and force that love can hold. My only desire is to make these words reverberate in every corner of your being 'You are the beloved'.'
~ Henri Nouwen

Dag 4 ~ Saterdag

'n Plek van stilte ...

o Here, my hart
is nie hoog en
my oë nie trots nie;
ook wandel ek nie in
dinge wat vir my te
groot en te wonder-
baar is nie. Waarlik,
ek het my siel tot be-
daring gebring en
stilgemaak; soos 'n
gespeende kind by
sy moeder, soos 'n
gespeende kind is
my siel in my.
Wag op die Here,
o Israel, van nou af
tot in ewigheid!
Psalm 131

Tydens Lydenstyd word ons uitgenooi om na 'n plek van stilte toe te beweeg. Ons kultuur, aan die ander kant, rig 'n heel ander uitnodiging: aktiwiteit, stimulasie, vermaak. Ons bevind onsself in 'n wêreld waarin ons oorgestimuleer en rusteloos is.

Ons kry so maklik die indruk dat almal se lewens voller, gelukkiger en groter is as ons eie. Dat ander iets kry of het, maar ons nie. Kry ons nie die gevoel en die idee dat as ons net meer mense, dinge, plekke, ervaringe kan hê ons lewens op 'n manier beter sal wees nie?

Die wêreld stel voor dat die oplossing vir ons rusteloosheid buite onsself lê, om groter goed en meer daarvan te bekom.

Ons word uitgenooi om ontslae te raak van die geraas binne-in ons.

Oefening ...

Sonder jouself af van alle stimulasie. Dis moontlik dat jy steeds 'white noise' *[agtergrond geraas] mag beleef.*

Neem waar wat binne-in jou aan die gang is sonder om dit te probeer beveg of te wil verander.

'The one journey that ultimately matters is the journey to the place of stillness, deep within oneself. To reach that place is to be home. To fail to reach it is to be forever restless.'
~ Elizabeth O'Connor

Dag 5 ~ Sondag

Beoefen stilte ...

Sit alone in silence.
Lamentations 3:28 NIV

Be still before the Lord.
Psalm 37:7 Msg

'***Be still and know that I am God.***' *Psalm 46:10*

Die gebed kan as 'n mantra gebid word, die heeltyd saggies herhaal word, of net gebruik word as jy bewus raak daarvan dat jy aan iets begin dink.

Op hierdie manier kan die troebel water begin stil raak. Jou vermoë om te kan sien herstel. As die water stil is, het die ou kerkvader gesê, kan ons diep in sien en agterkom wat aangaan.

Om in stilte te sit is nie maklik nie. Die oomblik wat ons onsself afsny van alle uiterlike stimulasie en onsself afsonder, word ons gekonfronteer met 'n uiters besige innerlike wêreld. Die agtergrond-emosies van frustrasie, woede, bitterheid en eensaamheid kom skielik na die voorgrond. Ons verwarde, ontnugterde gedagtes raak vir ons duidelik. Ons natuurlike reaksie is om net weer besig te raak; iets te lees, musiek te luister, fliek te kyk, iemand te bel, *facebook* of *twitter* toe te haas.

Om stil te raak verg disipline – om net daar te bly sit.

Die raad van die ou heiliges was kort, aanhoudende gebede. Selfs net 'n woord, 'Jesus', bevestig ons intensie om net saam met Hom te wees – 'n behoefte om in die stilte te bly sodat ons bewussyn kan skuif en ons kan weet day Hy die Here is.

'When we make room for silence, we make room for ourselves – silence invites the unknown, the untamed, the wild, the shy, the unfathomable – that which surely was a chance to surface within us.'
~ Gunilla Norris

Dag 6 ~ Maandag

Om te laat gaan ...

En Jesus sê vir hulle: Kom agter My aan, en Ek sal maak dat julle vissers van mense word. En dadelik het hulle hul nette laat staan en Hom gevolg ... En toe Hy daarvandaan 'n bietjie verder gaan, sien Hy Jakobus, ... en Johannes. ... En dadelik het Hy hulle geroep, en hulle het hul vader Sebedéüs met die gehuurde mense in die skuit laat staan en Hom gevolg.
Markus 1:17-20

Toe begin Petrus vir Hom te sê: Kyk, ons het alles verlaat en U gevolg. En Jesus antwoord en sê: Voorwaar Ek sê vir julle, daar is niemand wat huis of broers of susters of vader of moeder of vrou of kinders of grond ter wille van My en van die evangelie verlaat het nie, of hy ontvang nou in hierdie tyd honderd maal soveel: ... en in die eeu wat kom, die ewige lewe.
Markus 10:28-30

Terwyl hy die Skrif gelees het, het die woestynvader Antonie, diep tot die oortuiging gekom dat hy alles wat hy het moet verkoop en na die woestyn toe moet gaan en God soek.

Om na die woestyn toe te gaan, beteken opoffering, om goed agter te laat, of om goed bloot te laat gaan. Jesus het dit dikwels van sy dissipels gevra, of mense wat hy genooi het om Hom te volg. Of dit nou nette was, of bote, huise, families …

Miskien nie vir die res van hulle lewens nie, maar vir 'n lang periode, moes hulle van al hierdie dinge afsien. Jesus het selfs van sy disipels gevra dat hulle sal laat gaan van al hulle bekommernisse rondom kos en klere (Matteus 6:25-34). Daar was selfs vir hulle gevra om hulle verknogdheid aan hulle reputasie te laat gaan (Lukas 6:22-23). Die grootste van alles was natuurlik om te laat gaan van hulle eie lewe (Markus 8:34).

Die vermoë om dit waarop jy jou lewe gebou het te laat gaan is 'n vereiste om 'n volger van Jesus te wees. In die Christen-tradisie is daarvan gepraat om rein van hart te wees: om niks anders in jou hart te hê as net God nie.

Ons ego word maklik gebou en verknog aan mense of dinge, aan tye of plekke of reputasie, *image*, beroep, selfs bedieninge, idees, praktyke en sukses. Dít word ons kettings.

'I let go my desire for security and survival. I let go my desire for esteem and affection. I let go my desire for power and control. I let go my desire to change the situation.'
~ A prayer of Mary Mrozowski

dag 7 ~ dinsdag
'n Tyd van wag ...

o Here, my hart
is nie hoog en
my oë nie trots nie;
ook wandel ek nie in
dinge wat vir my te
groot en te wonder-
baar is nie. Waarlik,
ek het my siel tot be-
daring gebring en
stilgemaak; soos 'n
gespeende kind by
sy moeder, soos 'n
gespeende kind is
my siel in my.
Wag op die Here,
o Israel, van nou af
tot in ewigheid!
Psalm 131

Ek vra U om my te help wag met

.....

die spanning en chaos van

.....

(Soos uitdagende verhoudings, seksuele frustrasies, onvervulde behoeftes ...)

Lydenstyd beteken om te wag, en om te wag beteken dat ons met die onvoltooide sal sit en dat ons die gepaard-gaande spanning sal dra.

Dít is iets baie moeilik in die tyd waarin ons leef – ons wil dadelik die maklike oplossing hê. Om met die spanning te leef is vir baie van ons net te veel. In Jesus se lering kom daar baie keer 'n sterk boodskap deur van wag, van onthouding, van lewe met die spanning sonder om in te gee vir 'n premature oplossing.

Die idee is dat die opstanding sal volg, slegs as daar 'n tydperk van wag was (selfs worsteling in die 'tuin'). As ons metafories kyk na Jesus se sweet wat soos bloed geword het in die tuin van Getsemane, merk ons 'n verband tussen om bloed te sweet in die tuin, en te sit met onvoltooidheid en spanning.

Die rede waarom ons dit doen is omdat ons glo ons daardeur móét gaan vir iets beters wat op pad is. Ons moet dikwels bloed sweet vir ons *commitments* en ons integriteit. Niemand sal ooit kan getrou bly in 'n huwelik, 'n roeping, 'n vriendskap of 'n werk sonder om van tyd tot tyd *'bloed te sweet in die tuin'* nie.

Om nie daarop aan te dring dat ons spanning onmiddelik opgelos moet word nie, laat ons ander toe om hulleself te wees. Ons laat God toe om God te wees – ons wag vir sy gawe, vir sy vervulling. Sonder om dit te doen, kan ons lewe dikwels meer destruktief word as lewe-gewend. Om nie met uitgestelde genot om te gaan nie, beteken dat ons nóú wil hê wat ons wil hê, maak nie saak wat die gevolg is nie. As ons net eerder in 'Getsemane' kan wag, sal die pyn vergifnis kan word, die woede meegevoel, en die haat liefde.

Ons kultuur vertel ons om spanning te vermy, dadelik op te los, om weg te kom daarvan sodat ons kan kry wat ons wil hê, op die maklikste manier moontlik. Om te wag is 'n frustrasie, (byvoorbeeld om in 'n ry te staan); om te wag in die chaos wat daar kan wees in interpersoonlike spanning; om te wag in onopgeloste seksuele frustrasie. Dis moeilik om in onopgeloste spanning te bly.

Aan die begin van die boek Lukas kry ons al hierdie mense wat wag op Jesus en op die koms van die koninkryk van God. Lydenstyd is 'n tyd van wag.

Dag 8 ~ Woensdag
Sonde teen die Heilige Gees ...

Find a quiet, secluded place so you won't be tempted to role-play before God. Just be there as simply and honestly as you can manage. The focus will shift from you to God, and you will begin to sense his grace.
Matthew 6:6 Msg

Jesus sê dat alle sondes ons vergewe sal word, behalwe die sonde teen die Heilige Gees. (Mark. 3:28-30)

Wat hierdie sonde presies is, is nie altyd vir ons duidelik nie. Maar tog klink dit of Jesus sê dat indien iemand kies om die voorhandliggende te ontken, eerder as om sy eie swakheid te erken, hierdie sonde gepleeg word.

Die farisiërs en die skrifgeleerdes het duidelik die voorhandliggende wonderwerke wat Jesus gedoen het gesien, maar wou nie erken dat Hy van God af is nie. Jesus gee 'n waarskuwing – nie 'n verklaring dat hulle hierdie sonde gepleeg het nie, maar die waarskuwing: *'Moenie die voorhandliggende waarheid ontken nie. Die gevaar is dat jy, deur te jok, jou hart verhard. As jy lank genoeg vir jouself jok, gaan jy uiteindelik nie meer die waarheid kan sien nie, en jou eie leuen begin glo. Pasop daarvoor om nié eerlik te wees nie.'* Hierdie is 'n waarskuwing teen volharde oneerlikheid en rasionalisasie.

'n Volgehoue soeke na die waarheid en 'n eerlikheid oor dit wat is, is die pad na God toe – na 'n gesonde, gelukkige innerlike lewe toe. Dit is 'n waarheid waarop talle terapeutiese programme gebou is.

Ons word nou uitgenooi om op hierdie *journey* van eerlikheid te gaan: om baie eerlik te raak met onsself en oor dit wat in ons lewe aan die gang is. As ons eerlik is en die waarheid soek, sal liefde ons vind, en sal ons uiteindelik by God opeindig.

Gee my asseblief die moed om te erken en te bely.

'You are as sick as your deepest secret, and you will remain sick as long as it remains a secret.' ~ AA
'Sobriety is only 10 percent about alcohol: it's 90 percent about honesty.' ~ AA

Dag 9 ~ Donderdag

'n Plek van voorbereiding ...

Blessed and enviably happy [with a happiness produced by the experience of God's favor and especially conditioned by the revelation of his matchless grace] are those who mourn, for they shall be comforted!
Matthew 5:4 AMP

Volgens die aanhaling uit die Joodse Apokaliptiese literatuur, klink dit asof daar 'n sekere kwota trane is wat eers gestort moet word voordat die Messias sal kom en ons die lewe sal kan proe. Dis 'n mistiese verwysing, eerder as 'n letterlike een.

Om vol te word van God, verg 'n leegword van iets anders. Die woestyn doen dit aan ons. Dit maak ons leeg. Die hele woestyn-omgewing bring jou in kontak met niks: die niksheid wat jy is en wat in jou is.

Tydens Lydenstyd ondersoek ons onsself en kom ons in kontak met die dwaling, die sondigheid, die niksheid van ons lewens. Dit wek in ons weemoed – dit is 'n tyd om te treur en te ween. Maar dit is dán wanneer dinge met jou kan gebeur, onsigbare dinge. In die ween kan jy uitvind dat jy skoongemaak word, dat jy vertroos word, dat jy opgetel word. Dit is belangrik dat jy in die besluit om na die woestyn toe te gaan die moed aan die dag sal lê om ook jouself in die gesig te kan staar en te treur.

'But this prophetic call to mourn is also the call for us to mourn properly the poverty of our own lives, to torturing others with blame, ourselves with self-hatred, and God with unfair expectations because, this side of eternity we live lives not only of quiet desperation but with chronic disappointment. On this side of eternity, there is for us no such thing clear-cut pure joy, and we need to accept and healthily mourn that fact.'

~ Ron Rolheiser

'Salig is die wat treur en ween, want hulle sal vertroos word. Elke traan bring die Messias nader.'

~ Joodse Apokaliptiese literatuur

Dag 10 ~ Vrydag

Leer jouself ken ...

Maar die natuurlike mens neem die dinge van die Gees van God nie aan nie; want dit is vir hom dwaasheid, en hy kan dit nie verstaan nie, omdat dit geestelik beoordeel word. En ek, broeders, kon met julle nie spreek soos met geestelike mense nie, maar soos met vleeslike, soos met klein kinders in Christus.
1 Korintiërs 2:14 & 3:1

En waarom sien jy die splinter in die oog van jou broeder, maar die balk wat in jou eie oog is, merk jy nie op nie? Of hoe kan jy vir jou broeder sê: Broeder, laat my toe om die splinter wat in jou oog is, uit te haal, terwyl jy self die balk wat in jou oog is, nie sien nie? Geveinsde, haal eers die balk uit jou oog uit, en dan sal jy goed sien om die splinter wat in jou broeder se oog is, uit te haal.
Lukas 6:41 & 42

Die mistisie, geestelike skrywers, terapeute, filosowe en beraders benadruk die fundamentele belangrikheid van self-kennis. Maar hoe kan ek myself leer ken? Dit lyk of dit makliker is om ander te ken, en hulle blinde kolle raak te sien. Dit lyk of dit moeiliker is om die reis om onsself te leer ken aan te pak.

Jesus nooi ons uit om na onsself te kyk, en om eerlik en opreg met onsself om te gaan – en uit te vind wat binne aan die gang is. Paulus help ons deur te differensieer tussen drie soorte mense: [1]daar is eerstens die natuurlike mens – die persoon wat konsentreer op wat hy kan sien, vat, voel en op gedrag. [2]Dan is daar die vleeslike mens. In vandag se taal kan ons praat van die ekkige mens. Dis iemand wat wel 'n innerlike wêreld, en die wêreld van die gees erken, saam met die natuurlike fisiese wat hy kan waarneem, maar nie noodwendig bewus is van die diepste motivering, of bewus is van die self nie – die valse self. [3]Dan is daar die geestelike mens. Dit is die persoon wat met die self besig is, wat gedrag openbaar vanuit die ware self. Vir wie dit nie net genoeg is om te kyk en gedrag waar te neem, of innerlike motivering na te gaan, om deur persoonlikheidstoetse uit te vind wie hy of sy werklik is nie.

Die reis waarop Jesus ons uitnooi moet ons uiteindelik na die kern van ons wese toe neem, na 'n diep ontdekking toe – na wie die 'self' regtig is.

'One who knows everything else, but does not know him- or herself knows nothing.'
~ Jesus (According to the Gospel of Thomas)

'One day in self-knowledge is better than a thousand days in prayer.'
~ Teresa of Avilla

'No one can know God who does not first know him- or herself.'
~ Meister Eckard

Dag 11 ~ Saterdag

Die wilde diere ...

Daarom gee ons nie moed op nie, maar al vergaan ons uiterlike mens ook, nogtans word die innerlike mens dag ná dag vernuwe.
2 Korinthiërs 4:16

Nadat Jesus in die woestyn versoek is (eremos – *'wasteland'*) het engele Hom kom bedien (*diakonein – 'attend at the table and serve with food')*. Die membraan tussen die sienbare en onsienbare het verdwyn. Engele wat gewoonlik nie sigbaar is nie, word nou eerstehands beleef. Alles is nou een – dis sigbare en die onsigbare. Markus noem selfs dat daar wilde diere was.

In mitologie is wilde diere gewoonlik 'n voorstelling van ons *eros* – daardie onblusbare vuur, rustelose verlange of ons vitale seksualiteit. In hierdie lig, merk ons in hierdie oomblik Jesus wat rustig is by die wilde diere – dat Hy die energie van *eros* geïntegreer het in sy identiteit. Dít, saam met die engele wat hom dien, verander die woestyn in 'n paradys: die *eremos* word nou 'n huis.

Ons gaan altyd met die wilde diere binne-in ons te doen kry. Daardie dryfkragte en begeertes kan oorweldigend voel. Maar, ons kan in vrede met hulle saamleef: as die engele ons bedien.

Wanneer die membraan tussen die sienbare en onsienbare verdun, en ons identiteit verskuif, hoef ons nie meer die wilde diere te vrees nie. Daar vind 'n groter integrasie tussen ons siel en ons liggaam plaas. Die energie van *eros* word omgeskakel in lewensenergie, wat 'n brandende vuur binne ons word. Wat ons bymekaarhou. Wat ons met entoesiasme laat leef.

Here, help my om nie die drange en verlange wat in my is te onthou, te vrees of oor te gee aan hulle nie.
Help my om te aanvaar ...

'The balance we are all searching for lies in a proper relationship to energy, especially creative, erotic spiritual energy - and these are one and the same thing. Spirituality is about finding the proper ways, disciplines, by which to both access that energy and contain it.'
~ Ron Rolheiser

dag 12 ~ sondag

Selfondersoek ...

U ken my,
U ondersoek my.
Psalm 139:1

The Lord searches every mind and understands every plan and thought.
1 Cronicles 28:9

As ons ons sondes belei, is Hy getrou en regverdig om ons te vergewe, en ons van alle ongeregtigheid te reinig.
1 Johannes 1:9

Oefening ...

'n Manier om selfondersoek te doen, is om 'n geestelike inventaris te neem: om deur gebed te vra, en alles wat in jou gedagtes opkom neer te skryf. Dinge soos agressiewe woorde, wellus, dringende behoeftes en begeertes, dalk nie net wat ons gedóén het nie, maar ook wat ons níé gedoen het nie – dalk 'n kans wat ons verbeur het om iemend te bemoedig ...

Hierdie is 'n manier om in kontak te kom en bewus te raak van ons gebrokenheid en uitdagings. Ons kan dit dan na God toe bring en om vergifnis vra.

Om weg te bly van obsessiewe introspeksie af, het baie van ons al so ver van selfondersoek af wegbeweeg, dat ons dikwels vir 'n lang tydperk in ons lewens nooit na onsself gekyk het nie.

Om die gewete te ondersoek behels dat ons na 'n dag sal kyk en die Here sal vra waar Hy teenwoordig was en in ons lewens gewerk het. Dit beteken ook dat ons die gewete sal ondersoek en sal kyk na die plekke binne ons wat vergifnis, skoonmaak en genesing nodig het. Hierdie is iets wat ons by wyse van gebed kan doen ...

'Search me, O God, and know my heart. Test and know my thoughts, see if there is any wicked way in me and lead me in the way of everlasting.' Ps. 139:23 & 24

Deur op hierdie manier na God toe te gaan, bring ons Hom nie net die goeie dinge in ons lewe nie, maar ook ons gebrokenheid.

'Many lights are burning that ought to be put out.
Kindle new fires. Live in the warmth of the sun'
~ Thomas Merton

Dag 13 ~ Maandag

Die vorming van die self ...

Anyone who intends to come with me has to let me lead. You're not in the driver's seat; I am. Don't run away from suffering; embrace it. Follow me and I'll show you how. Self-help is no help at all. Self-sacrifice is the way, my way to finding yourself, your true self. What kind of deal is it to get everything you want but lose yourself? What could you ever trade your soul for?

Matthew 16 Msg

Here,
gee my 'n bewussyn
van die 'self'.

Jy is 'n misterie. Voordat jy nog in die baarmoeder gevorm was, was jy al verborge in God. Klaagliedere 3:2

Gestel jy begin by jou lewe in die baarmoeder. Vir meeste van ons was dit 'n tipe paradys, idilies. Alles was vir jou gegee en verskaf, onvoorwaardelik. Eers met jou geboorte het jy behoeftes begin ervaar: warmte, kos, gemak ... en ook meer subtiele behoeftes: aanraking, teenwoordigheid, geselskap. Jy het dinge nodig. Ons almal het: goed wat ons nie vir onsself kan gee nie. Goed waarvoor ons ander nodig het om te verskaf. In ruil daarvoor moet ons dikwels dinge doen wat vir die ander persoon belangrik is. Ons lewens hang daarvan af. Húlle is ons bron.

Aanvanklik het ons dit in liggaam beleef, later met ons verstand: *'Ek het dinge nodig, wat ek by ander mense kan kry, as ek dinge doen wat hulle geval.'*

Dit beïnvloed hoe ons aan onsself begin dink: *'Ons is wat ons het, wat mense van ons dink, wat ons doen. Ons vind ons selfwaarde daarin. Dit vorm ons identiteit. Dit gee lewe. Dit is hoe ek gelukkig en vervuld kan lewe.'*

Die gevolg is egter heel anders – die teenoorgestelde. Deur die lewe te wil vind en na te jaag, verloor ons dit. Ons lewens raak eensaam, bitter en gevul met vrees. Ons worstel met vrae: *'Hoe gaan ek dit bekom? Hoe gaan ek dit beskerm? Hoekom kry ander wat ek eerder verdien?* Ons gedagtes raak gevul: *Ek is bang want alles is van my afhanklik. Ek is bitter want iemand het my ontneem van my aandeel. Ek is eensaam want niemand is regtig trouenswaardig om naby my toegelaat te word nie.*

Ons wroeg steeds met die baba in ons wat soveel dinge nodig het, wat moet beïndruk en moet presteer.

Jesus se raad is dat ons ons lewens moet weggee, dat ons moet doodgaan vir die self. Deur dit te doen, kan ons die ware lewe vind.

'Until you have excluded all those superficial and fleeting possibilities of being and doing with which you toy out of curiosity or wonder or greed, and which hinder you from casting anchor in the experience of the mystery of life, and the consciousness of the talent entrusted to you which is your 'I'.'

~ Dag Hammerskjold

dag 14 ~ dinsdag

Geluksprogramme ...

If your first concern is to look after yourself, you'll never find yourself. But if you forget about yourself and look to me, you'll find both yourself and me.
Matthew 10:39 Msg

Met die daarstel van jou 'self', ontwikkel jy 'n unieke geluksprogram – 'n samestelling van ons drie groot dryfsbehoeftes.

Die geluksprogram, en die gepaardgaande dryfsbehoeftes, omvorm ook ons geloof: 'n geloof waar ons nét gelukkig en vervuld sal wees as ons [1]sekere goed het, [2]sekere goed bereik of [3]die goedkeuring van sekere mense ontvang.

Hierdie denke laat ons 'n verknogdheid ontwikkel aan sekere mense en dinge. Ons dink aan hierdie dinge of mense as ankers vir ons behoud. Hierdie gehegtheid maak vir ons die lewe die moeite werd, en ons sukkel om 'n lewe daarsonder voor te stel. Ons geluk hang van dit af, en skep nie 'n lewe van rus en vryheid nie: *'Sê nou ek verloor daardie voorwerp'*, *'... of die goedkeuring van daardie persoon ...'*

Dalk het die kere wat ons diep ongelukkig is iets daarmee te doen, dat ons nie kan doen wat ons wil nie, nie kan kry wat ons wil hê nie, of die goedgesindheid van 'n belangrike persoon verloor het.

Dié geluksprogramme werk nie. Hierdie resepte vir geluk laat ons onversadig en ongelukkig.

Die valse self is 'n illusie, en kan nie gee wat dit belowe nie: dít is die lewe wat ons moet aflê, die lewe wat ons self probeer skep.

Dit is die 'self' wat gekruisig moet word.

'Our false self is who we think we are. It is our mental self-image and social agreement which most people spend their whole lives living up to – or living down to.
~ Richard Rohr

Dag 15 ~ Woensdag

Kry dit by Hom ...

Om hierdie rede buig ek my knieë voor die Vader van onse Here Jesus Christus, van wie elke geslag in die hemele en op die aarde sy naam ontvang, dat Hy aan julle mag gee na die rykdom van sy heerlikheid om met krag versterk te word deur sy Gees in die innerlike mens, sodat Christus deur die geloof in julle harte kan woon, julle wat in die liefde gewortel en gegrond is, en julle in staat kan wees om saam met al die heiliges ten volle te begryp wat die breedte en lengte en diepte en hoogte is, en die liefde van Christus te ken wat die kennis oortref, sodat julle vervul kan word tot al die volheid van God.

Efésiërs 3:14-19

Die Poskantoor van ouds was 'n groot baken in ons sosiale omgang. Hierdie eertydse sentrum van menslike interaksies is geleidelik vervang met ander middele waarna ons uitreik wanneer afsondering 'n diepe eensaamheid in ons losmaak: 'n selfoonoproep, 'n besoek aan 'n inkopiesentrum, 'n paar *tweets* op *twitter*, 'n lees deur statusopdaterings op *facebook*, ons werk of ontmoet iemand vir koffie ...

Ons kom in aanraking met die wêreld as baie behoeftige mense, as ons nie eerstens ons eie eensaamheid, in afsondering en saam met God, in die gesig kan staar nie.

Ons soek 'n stem buitekant, wat ons binnekant moet hoor: 'n stem wat sê dat jy *okay* is. Ons hoop dat iemand anders ons eensaamheid sal wegneem, maar dit bou die platform vir verwyte en teleurstelling; want, niemand gaan dit vir ons kan gee nie. Geen mens kan ons werklik onvoorwaardelik liefhê nie: dít kan ons net by Hom kry.

Dit bring 'n skuif in ons binnewêreld mee: ek kan jou nie verwyt nie, want ek weet jy is nie die Here nie. Ek gee toe, want ek aanvaar dat jy nie al my behoeftes kan vervul nie. Ek vergewe, want ek het ook vergifnis nodig. Ek kan ook nie vir jóú gee wat jy nodig het nie.

Ons kan die aanvaarding en liefde nét by Hom vind, en ons kan dít wat ons in mekaar het, vier.

'When our life ceases to be inward and private, conversation degenerates into mere gossip. We rarely meet a man who can tell us any news which he has not read in a newspaper, or have been told by his neighbour; and, for the most part, the only difference between us and our fellow is that he has seen the newspaper, or been out to tea, and we have not. In proportion as our inward life fails, we go more constantly and desperately to the post office. You may depend on it, that the poor fellow who walks away with the greatest number of letters, proud of his extensive correspondence, has not heard from himself this long while.'

~ Henry David Therou, *Life without principle*, 1863

Dag 16 ~ Donderdag

Die pad ondertoe ...

Think of yourselves
the way Christ Jesus
thought of himself.
He had equal status
with God but didn't
think so much of him-
self that he had to cling
to the advantages of
that status no matter
what. Not at all. When
the time came, he set
aside the privileges of
deity and took on the
status of a slave, became
human! Having become
human, he stayed human.
It was an incredibly
humbling process.
He didn't claim special
privileges. Instead, he
lived a selfless, obedient
life and then died a
selfless, obedient
death – and the
worst kind of death
at that – a crucifixion.
Philippians 2:5-8 Msg

In Matteus lees ons van die ambisieuse ma (Matthéüs 20:20-28) wat aan Jesus 'n versoek rig om eresitplekke aan haar twee kinders toe te ken – posisies wat hoë aansien en mag sou beteken. Watter ma sal nie wil pronk met kinders in sulke poste nie? Al het sy self nie enige hoogtes bereik nie, kan sy nou, deur hulle, iemand van aansien word.

Hierdie versoek verwoord 'n diep behoefte wat ons binne onsself vind: 'n verlange na erkenning en aanvaarding.

Jesus se antwoord op die versoek is verrassend. In 'n neutedop sê hy dat dít nie die roete na die vervulling van daardie behoeftes is nie, maar eerder net 'n manier is om die valse self te paai in 'n poging om jou eie lewe te probeer red.

Ons wêreld definieer sukses met 'bo uitkom'. En baie sien die Here as 'n hulpmiddel om dit te behaal. Die roete afwaarts word as uiters onwys en dwaas beskou. Daar is 'n dryfkrag na die bes betaalde posisie, op die hoogste trap van die leer, in die helderste kalklig, voor die grootste gehoor.

Jesus se beginsels van hoe die lewe werk is presies andersom: die pad boontoe is ondertoe. Dit is die pad wat Hy self geloop het – Hy het die hemel verlaat en 'ondertoe' gekom om net soos al die ander mense te word.

Jesus daag ons uit om te dien. Om ander hoër te ag as onsself. Paulus adviseer *'practice playing second fiddle'*. Hierdie is 'n uitdaging om die behoefte aan aandag, erkenning en uitsondering te kruisig.

Moenie jouself probeer red nie. Ervaar eerder hoe jy gered word.

Ons soeke is na iets wat net Hy vir ons kan gee.

Hy ag ons hoog. Hy is lief vir ons. Net soos ons is.

'There is no deep knowing of God without deep knowing of self,
and no deep knowing of self without a deep knowing of God.
~ John Calvin

Dag 17 ~ Vrydag

Waar is ek ...?

It is obvious what kind of life develops out of trying to get your own way all the time: repetitive, loveless, cheap sex; a stinking accumulation of mental and emotional garbage; frenzied and joyless grabs for happiness; trinket gods; magic-show religion; paranoid loneliness; cutthroat competition; all-consuming-yet-never-satisfied wants; a brutal temper; an impotence to love or be loved; divided homes and divided lives; small-minded and lopsided pursuits; the vicious habit of depersonalizing everyone into a rival; uncontrolled and uncontrollable addictions; ugly parodies of community.
I could go on.
Galatians 5:19-21 Msg

'n Ekkige (vleeslike) lewe word uitgespel deur Paulus in Galasiërs 5

'Red my, o Here!'

'Patience is a willingness to stay where you are – live the situation out to the fullest in the belief that something hidden there will manifest.'
~ Henri Nouwen

Dag 18 ~ Saterdag

Treur ...

You're blessed when you feel you've lost what is most dear to you. Only then can you be embraced by the One most dear to you.
Matthew 5:4 Msg

Soos die profete van ouds maan Henri Nouwen ons om te treur en te ween (sien aanhaling onder). Dis die manier om ons pyn te hanteer, die lewe se onreg, ons verliese, ons sondes en ons stukkende drome. As ons dit nie doen nie, gaan ons óf na 'n fantasie-wêreld ontsnap, of in 'n wêreld van bitterheid en eensaamheid leef.

Om te treur en ween kom nie maklik nie. Dit is makliker om te vlug, te ontken of om dit te begrawe. Of dit te beveg, te verontskuldig of te blameer. Ons kan kwaad deur die lewe gaan en onsself probeer beskerm teen dit wat alreeds met ons gebeur het, of ons kan dit laat gaan deur te rou.

Ons kan dit doen met die hoop dat ons lewe nie verby is nie – ons sal vertroos word. Die Here sal ons tegemoetkom en met ons pyn, woede, bitterheid en teleurstelling deel.

Hy sal ons 'n nuwe lewe en 'n nuwe gees gee.

'Mourn, my people, mourn. Let your pain rise up in your heart and burst forth in you with sobs and cries. Mourn for the silence that exists between you and your spouse. Mourn for the way you were robbed of innocence. Mourn for absence of soft embrace, an intimate friendship, a life-giving sexuality. Mourn for the abuse of your body, your mind, your heart. Mourn for the bitterness of your children, the indifference of your friends, and your colleagues' hardness of heart . Cry for freedom, for salvation, for redemption. Cry loudly and deeply and trust that your tears will make your eyes see that the Kingdom is close at hand, yes, at your fingertips!'

~ Henri Nouwen

dag 19 ~ sondag

Die valse self ...

Wie sy lewe wil red sal dit verloor, maar elkeen wat sy lewe verloor sal dit vind.

Matteus 16

Wanneer die waarnemer in ons ontwaak en ons na onsself begin kyk, kan ons bewus raak van die onbewustelike patrone wat binne ons vorm aanneem: die soeke na erkenning vir iets wat ons gedoen, reggekry of behaal het; die omgekraptheid, selfs die kwaad-word as ons nie die erkenning kry nie; die poging om aandag te kry deur te praat oor ons eie probleme, die storie van ons eie siekte, die gooi van 'n groot *scene*, die gee van 'n opinie as niemand daarvoor gevra het nie; die behoefte om regtig ander te beïndruk wat ons nie eers ken nie; deur dit wat ons het, wat ons weet, hoe ons lyk; om iets baie persoonlik op te neem en diep seergemaak te voel; deur te kla oor alles wat gebeur.

Wanneer ons agterkom wat die patroon van die ekkigheid in ons aanneem kom ons te staan voor 'n groot keuse: gaan ons daaraan vasklou en ons eie lewens probeer red? Gaan ons probeer om 'n 'self' tot stand te bring, of gaan ons dit laat gaan?

Oefening ...

As jy gekritiseer, geblameer of name genoem word, eerder as om onmiddelik te reageer en jouself te verdedig, probeer om net niks te doen nie. Laat toe dat die ekkigheid verkleineer word. Raak bewus van wat binne jou aan die gang is en wat jy voel. Jy kan vir 'n paar oomblikke gekrenk voel, en regtig voel asof jou binneste doodgaan.

Waarvan jy ook bewus gaan raak is dat die ware jy onaangeraak is. In werklikheid het jy gegroei en kom jy nou na vore. Jy is niks minder as wat jy was nie. Hoewel daar 'n 'ek' is wat gesterf het, kom daar nou 'n ander 'ek' na vore. Jy het jouself verloën, en dáárdeur weer jouself gevind.

'Everyone of us is shadowed by an illusory person: a false self.'
~ Thomas Merton

Dag 20 ~ Maandag

Die ware self ...

En nadat Jesus gedoop was, het Hy dadelik uit die water opgeklim, en meteens gaan die hemele vir Hom oop, en Hy sien die Gees van God soos 'n duif neerdaal en op Hom kom. En daar kom 'n stem uit die hemele wat sê: Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het.
Matthéüs 3 :16 & 17

Here, ek is so bewus
van hoe die ekkigheid
in my werk:
Ek laat gaan my begeerte
om te beheer en te bereik.
Ek laat gaan my begeerte
na erkenning en aanvaarding.
Ek laat gaan my begeerte
na sekuriteit en besittings,
Ek draai na U.
U is my Vader.
U is genadig.
Ú is my bron.
Amen.

Die valse self is daardie self wat geskep word deur te identifiseer met wat ons doen, wat ons het en wat mense van ons dink. Dit is hierdie 'ek' wat gekruisig moet word om met die ware 'ek' te identifiseer. (Galasiërs 2:20) Dit nooi ons uit om ons verknogtheid aan prestasie, besittings en mense se goedkeuring te laat gaan. Ons kan dit in God vind.

Dis 'n deurlopende herinnering: Ek is na sy beeld geskape. Ek is sy kind. Hy sorg vir my. Diep in my binneste kan ek Hom hoor sê dat hy my nooit sal laat gaan of uitlos nie – want ek is sy kind. (Romeine 8:16 LB)

Jesus het op hierdie manier geleef. Hy het 'n stem gehoor wat vir Hom gesê het dat Hy die geliefde Seun van God is. Daardeur is sy identiteit vasgemaak en neergelê. Dit het bepaal hoe Hy aan Homself en die lewe gedink het.

Direk daarna is Hy versoek: versoek om anders te dink oor Homself en die lewe: dink hoeveel Hy kan bereik deur 'n welwillende daad soos brood uitdeel? Hoe indrukwekkend sal dit nie wees as Hy van die tempel se dak afspring nie? Hoe bekend sal hy nie word nie, en dan sal hulle kan sien wie Hy is en Hom aanbid? Of, as Hy baie goed kan kry, sal Hy enige iets kan bekom of doen wat Hy wil?

Hy antwoord *'Nee'* vir al hierdie dinge. Hy wys vir ons die pad. So gee Hy vir ons die lewe.

As ons eie ekkigheid oorneem in ons lewens, laat dit ons soms so teleurgesteld: daardie gewaarwording wanneer ons weer iemand probeer beïndruk, of om aansien en erkenning na te jaag, of om iets te bekom.

In tye van pyn en frustrasie is ons eie ekkigheid veral geneig om meer sigbaar te word. Agter die meeste van ons ongelukkigheid, lê die teleurstelling of frustrasie dat ons nie wat ons wil, kan doen nie; of ons nie kan kry wat ons wil nie; of besorgd raak oor wat ander van ons dink.

'When you are by yourself, you soon get tired of your craziness. It is too exhausting.'
~ Thomas Merton

Dag 21 ~ Dinsdag

Die ware en die valse self ...

Ek is met Christus gekruisig, en ék leef nie meer nie, maar Christus leef in my. En wat ek nou in die vlees lewe, leef ek deur die geloof in die Seun van God wat my liefgehad het en Homself vir my oorgegee het.
Galasiërs 2:20

Valse self	Ware self
Lewe draai om self	Lewe draai om God
Bewus van hoe gebeure my raak	Bewus van die Here en alles wat gebeur
Lewe met illusie	Lewe met realiteit
Vind identiteit in wat ek het, doen en ander se dunk van my	Vind identiteit in die Here wat vir my sê ek is sy kind
'Masked actor'	*'Real and authentic'*
Wil hê wat ek nie het nie	Is dankbaar
Soek geluk deur *'attachments'*	Soek geluk deur te laat gaan
Hou vol deur wilskrag	Hou vol deur oorgawe

Ek wil die 'journey' na die ware self volhou.

'A complete knowing of ourself in relation to God includes knowing three things: ourself as [1]deeply loved, ourself as [2]deeply sinful, and ourself as [3]in a process of being redeemed and restored. Facing these truths about ourselves makes it possible for us to accept and know ourselves as we are accepted and known by God.
~ David G Benner

dag 22 ~ woensdag

Terugvoering ...

Eer neem Ek van die mense nie aan nie ... Hoe kan julle glo wat van mekaar eer aanneem, en die eer wat van die enige God kom, soek julle nie?
Johannes 5:41 & 44

'n Pelgrim het 'n woestynvader genader om wysheid te bekom.

'Gaan na die begrafplaas en vervloek die dooies,' was die vader se opdrag.

Die pelgrim is inderhaas weg om die vader se opdrag uit te voer. Hy het tussen die grafte deurgestap en al die dooies sleggesê. Daarna is hy weer terug na die vader om te rapporteer dat hy die opdrag uitgevoer het.

'Gaan nou terug, en prys die dooies,' was die vader se volgende opdrag.

Die jong man het hom teruggehaas na die begrafplaas, en die lof van die dooies besing soos hy tussen die grafte deurgeloop het. Toe is hy weer terug na die vader vir verdere instruksies.

'Was daar enige reaksie van die dooies?' het die vader geduldig gevra.

'Hulle was doodstil, soos vantevore,' het die pelgrim verward geantwoord.

Die vader het nie dadelik gereageer nie, en die pelgrim het ongemaklik begin raak.

'Dis hoe jy moet wees – soos die dooies: verby vervloeking of prys, onaangeraak deur die opinie van ander.'

Gee my asseblief groter insig in watter rol terugvoering in my lewe speel en maak my sensitief vir u terugvoering.

Die aanvaarding en bewondering van mense word maklik 'n baie belangrike faktor in ons persoonlike geluk. Wat mense van ons dink, raak ons diep. As ons gekomplimenteer word, of ons 'prys' ontvang, gaan dit goed; as ons gekritiseer word, gaan dit nie so goed nie.

Jesus nooi ons uit na 'n ander tipe lewe – waar ons vir 'n gehoor van Een lewe, en eerder afhanklik word van goddelike terugvoering.

'Unhappiness is always a result of 'not being able to do something I want to do, have something I want to have, or concern about what others will think of me'.'
~ Basil Pennington

Dag 23 ~ Donderdag
Luister na die stem binne jou ...

The Holy Spirit speaks to us deep in our hearts to tell us we are the children of God.
Romans 8:16 NLT

En nadat Jesus gedoop was, het Hy dadelik uit die water opgeklim, en meteens gaan die hemele vir Hom oop, en Hy sien die Gees van God soos 'n duif neerdaal en op Hom kom. En daar kom 'n stem uit die hemele wat sê: Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het.
Matthéüs 3:16 & 17

Wanneer ons stil word, raak ons bewus van baie innerlike stemme. Dié stemme kom dikwels na ons toe in die vorm van 'n vae gevoel of 'n oortuiging. Ons hoor partykeer eers van hierdie stemme nadat ons besluite geneem het, en wanneer ons net sê 'maar ek voel ek moet dit doen'.

Ons raak bewus van die stemme wanneer ons besef wat ons ten diepste dryf en wat ons ware motivering is: stemme wat ons laat dink ons is nie goed genoeg nie, of dat ons nie genoeg het nie; stemme wat ons laat dink ons gaan dit nie maak nie, dat alles uiteindelik tevergeefs is, dat alles teen ons gaan draai, dat niks gaan uitwerk nie.

Paulus sê dat daar ook 'n ander stem is wat diep in ons binneste is, wat vir ons sê ons is God se geliefde. Net soos Jesus hierdie stem gehoor het wat vir Hom sê Hy is die geliefde van die Vader, en dat die Vader 'n welbehae in Hom het, moet ons hierdie stem diep in ons binneste hoor.

Ons het hierdie onderskeiding nodig: tussen die stemme van ons eie verwarring, die stemme wat geïnspireer word deur donker magte ver buite ons beheer ... en die Stem van God.

Sit vir 'n tyd in stilte en neem die dialoog binne-in jou waar ...

'All shall be well, all shall be well. All manner of things shall be well.'
~ Juliana of Norwich

dag 24 ~ vrydag

Bly waar jy is ...

And don't be wishing you were someplace else or with someone else. Where you are right now is God's place for you. Live and obey and love and believe right there.

1 Corinthians 7:17 Msg

Daar is 'n tyd wat jy jou limiet bereik. Dat jy voel: dit is nou genoeg. Om met die 'wilde diere' om te gaan put jou uit, en jy verstaan nie hoekom nie.

Ons bereik hierdie punt ook in die 'woestyn', en dit laat ons met vrae oor die *journey*. Nes Jesus, word ons ook dan versoek om ons oombliklike behoeftes te bevredig: verligting is binne bereik; die stryd kan nou beëindig word ... Maar 'n ander stem bemoedig jou: *'Nie nou nie, wag nog ... bly net hier.'*

Dít is dalk een van die moeilikste dinge om te doen: om onsself in onsekerheid en ongemak te bevind, en te kies om in daardie spasie te bly. Veral as jy weet dat 'n vinnige besluit jou vinnig daaruit kan verwyder.

Ons het onderskeiding nodig om te weet wanneer dit die regte tyd is om te gaan, eerder as om te bly.

Help my om te onderskei, o Here.

'n Pelgrim het die bekende woestynvader, Antonie, met 'n vraag genader ...
'Hoe kan ek God behaag?'
Die vader het geantwoord: 'Eerstens, wees altyd bewus van Hom.
Tweedens, doen wat deur sy Woord na jou toe kom.
En laastens, waar jy ookal jouself bevind, moenie maklik
padgee of ontsnap nie.'

Dag 25 ~ Saterdag

Sprakeloos ...

En die vrede van God, wat alle verstand te bowe gaan, sal julle harte en julle sinne bewaar in Christus Jesus.
Filippense 4:7

Die ab[#] praat

Wees nederig dan, wees klein,
die nietigste, wees niks, soet niks
so soet onselfbewus, want só, wanneer
die siel haar greep aan eie-dunk
en elke begrip en beeld loslaat, en sy
gewigloos slegs één liefde, één aandag is,
en Hy dit wil, sal sy in matelose vervloeiïng
weggly in haar Heer – Maar soos yster
wat in vuur deurskynend vuur word, nooit
soos dan so wesentlik yster is, sal sy
telkens na sy besoek en tot Hy weer kom
swaar en koud en smagtend die vuur begeer.
Hy vir wie die engele sien in daardie
intellektuele lig wat uit Hom in hulle straal
mag ons slegs momenteel en rakelings
besoek, uit deernis met ons vlees,
maar o, besóék, want daar is vir sy verlange
na ons, om óns ontwil, geen woorde
in enige taal.

~ Sheila Cussons

Daar is 'n plek ...
verby woorde
en beelde ...

[#] *'n Ab is die leier van 'n klooster of orde. Sy groot rol is die geestelike begeleiding van die mens in sy soeke na God – om eenheid met Hom te beleef. Hy praat met deernis en begrip want hy verstaan hoe teer die geestelike reis is, en hoe maklik die geestelike soektog kan ontspoor.*

'The first language of God is silence.'
~ John of the Cross

dag 26 ~ sondag

Ontwaking ...

Ontwaak, jy wat slaap,
en staan op uit
die dode, en Christus
sal oor jou skyn.
Efésiërs 5:4

Working up courage, I entered the cave and proceeded toward the voice. The ascetic was curled up on the ground. He had raised his head, and I was able in the half-light to make out his face as it gleamed in the depths of unutterable beatitude…

I did not know what to say, share to begin … Finally I gathered up courage.

'Do you still wrestle with the devil, Father Makarios?' I asked him.

'Not any longer, my child. I have grown old now, and he has grown old with me. He doesn't have the strength … I wrestle with God.'

'With God!' I exclaimed in astonishment. *'And you hope to win?'*

'I hope to lose, my child. My bones remain with me still, and they continue to resist.'

'Yours is a hard life, Father. I too want to be saved. Is there no other way?'

'More agreeable?' asked the ascetic, smiling compassionately.

'More human, Father.'

'One, only one.'

'What is it?'

'Ascent. To climb a series of steps. From the full stomach to hunger, from the slaked throat to thirst, from joy to suffering. God sits at the summit of hunger, thirst and suffering; the devil sits at the summit of a comfortable life. Choose.'

'I am still young. The world is nice. I have time to choose.'

Reaching out with the five bones of his hand, the ascetic touched my knee and pushed me. *'Wake up, my child. Wake up before death wakes you up.'*

~ Nikos Kazantzakis, *Report to Greco*

'Solitude is not something you must hope for in the future. Rather, it is a deepening of the present, and unless you look for it in the present you will never find it.
~ Thomas Merton

dag 27 ~ maandag

'n Lewe van betowering ...

But make sure that you don't get so absorbed and exhausted in taking care of your day-by-day obligations that you lose track of time and doze off, oblivious to God ... Be up and awake to what God is doing.
Romans 13 Msg

Don't sleepwalk through life.
1 Thessalonians 5 Msg

Ná die versoeking, is Jesus nou op 'n ander plek, waar engele Hom bedien. (Matteus 4:11) Die wêreld lyk nou anders en word anders beleef – die membraan tussen hierdie kant en die ander kant het baie dun geword.

Sý lewe is ons lewe, en die doel van dié *journey* is om op die plek te kom waar ons met hierdie nuwe bewussyn kan leef – om nie só opgeneem te raak met ons lewenes dat ons as't ware aan die slaap is nie.

Ons sien niks soos wat dit werklik is nie. Ons sien alles soos wat ons is, deur ons eie oë. Ons wêreld is vol engele, en daarom moet ons ons binneste herrangskik, 'n skuif maak, sodat ons dinge kan sien soos wat dit werklik is. *(Matthew. 5 Msg)* Ons moet wakker word uit ons droom. (Efesiërs 5:14)

Daar is 'n weerstand binne ons om wakker te word. Wie wil in sy slaap gepla word, veral as hy besig is met 'n wonderlike droom? Ons kan eers ontwaak wanneer ons besef ons is besig om te droom. Het jy al ooit in 'n droom besef jy is besig om te droom?

As ons nie werklik wíl ontwaak nie, en niks doen aan ons onbewuste toestand nie, het die Here 'n manier om met ons te begin werk. Die mistiese vaders van ouds het gesê dat groot lyding of groot liefde ons wakker sal kan maak.

Die Here se uitnodiging is na ware lewe, 'n lewe van betowering – as ons tog net kan ontwaak.

'All spiritual disciplines have one purpose: To get rid of illusions so we can see and be present.'
~ Richard Rohr

Dag 28 ~ Dinsdag
Meditasie en kontemplasie ...

Blessed are those who have got the inside world, their heart and their mind put right – for they will see God in the outside world.
Matthew 5 Msg

You know what kind of life develops from trying to get your own way all the time.
Matthew 5 Msg

Oefening ...

Nog 'n gebedspraktyk is bekend as 'Centering Prayer'*. Vind 'n stil eenkant plek waar jy jouself kan afsonder. Allokeer 'n vasgestelde tyd. Konsentreer op jou asemhaling en raak bewus van God. Bring jou gedagtes, hart en gemoed tot stilte – waar jy net saam met God kan wees. Sodra jy beleef jou gedagtes begin dwaal, maak gebruik van 'n kort gebed (soos* 'Jesus, Seun van God, wees my, sondaar, genadig.'*), of gebedswoord (soos* Jesus, liefde, Vader, Here*) om weer te herfokus of te* 'center'*. Bly bewus van sy liefde-volle teenwoordigheid.*

Eendag het 'n klein vissie na sy ma toe gegaan met 'n vraag: *'Ma, wat is die 'water' waarvan almal altyd praat?'*

'Dis orals. In dit leef jy, beweeg jy en is jy.' het sy ma geduldig geantwoord.

Die vissie het haar skuins aangekyk, en sy het verder verduidelik. *'Jy kan 'n paar goed doen om iets daarvan beter te verstaan: [1]Jy kan uitswem tot aan die einde van die dam, uitklim, en in daardie laaste oomblikke van jou lewe sal jy uitvind wat water is. [2]Ek kan probeer om dit op video vas te lê, vir jou te wys hoe beweeg dit, en die beweging van die water deur jou kiewe vir jou verduidelik. [3]Ek kan ook dalk vir jou die molekulêre samestelling daarvan verduidelik, deur H_2O uiteen te sit. Dit alles kan jou help om 'n idee te vorm van wat water is. [4]Of jy kan net in stilte gaan sit, om bewus te raak van die water.'*

Daar kom 'n tyd in ons lewens wanneer ons alle idees en verduidelikings moet laat gaan en net die realiteit betree van dit wat is.

Meditasie moet plek maak vir **kontemplasie**. In plaas daarvan om na die foto's van die ervaring te kyk moet ons in die ervaring self in beweeg. In plaas daarvan om oor God te dink, moet ons net in God wees.

Meditasie beteken om te dink, om na die foto's te kyk – dit bring konsepte, gedagtes en gevoelens van die realiteit na vore. Kontemplasie is om in die realiteit te sit – en dit voel gewoonlik nie soos gebed nie.

Teresa van Avilla het dit die gebed van stilte genoem.

'In the actual experience of contemplation, all other experiences are momentarily lost. They 'die' to be reborn again on a higher level of life.'
~ Thomas Merton

Dag 29 ~ Woensdag

Sit ...

En op hulle reis het Hy in 'n sekere dorp gekom, en 'n vrou met die naam van Martha het Hom in haar huis ontvang. En sy het 'n suster gehad met die naam van Maria; dié het aan die voete van Jesus gesit en na sy woord geluister. Maar Martha was baie besig om alles klaar te maak. Sy kom toe daar staan en sê: Here, gee U nie om dat my suster my alleen laat bedien nie? Sê dan vir haar dat sy my moet help. Maar Jesus antwoord en sê vir haar: Martha, Martha, jy is besorg en verontrus oor baie dinge; maar een ding is nodig; en Maria het die goeie deel uitgekies wat van haar nie weggeneem sal word nie.

Lukas 10:38-42

... after three days they found him in the temple courts, sitting among the teachers, listening to them and asking them questions.

Lukas 2:42 NIV

Jesus is aan die huis van Maria en Martha, en vra Martha om nie so bekommerd en verontrus te wees oor alles wat gebeur nie, maar eerder soos Maria, net te sit aan sy voete. Maria het alles laat gaan. Sy is net saam met Hom, en dis vir haar genoeg. Dit is 'n vorm van gebed, alhoewel dit nie so mag voel nie – niks gebeur dan eintlik nie.

Ons kan aan gebed op verskillende maniere dink: as *monoloog*: Ek praat met die Here – ek prys Hom of ek vra Hom iets.

Of as *dialoog*: Ek praat nie net met Hom nie, maar Hy praat ook met my. Hy kom na my deur die Skrifte. Deur die Bybel te lees, is ook 'n vorm van gebed – want nou luister ek na Hom.

Gebed kan ook net saam met Hom wees: Ek praat nie. Ek lees nie. Ek is net saam met Hom. Dit is nie soseer 'n fokus van my aandag nie, as wat dit 'n bevestiging is van my intensie om net by Hom te wees nie.

Dit beteken dat ek net met 'n bewussyn van sy teenwoordigheid omgaan.

Die vroeëre kerkvaders het dit 'rus in die Here' genoem. (Teresa van Avilla – die gebed van stilte)

1 Korintiërs 13:12 – *Nou sien ons deur 'n spieël in 'n raaisel, maar eendag van aangesig tot aangesig. Nou ken ek ten dele, maar eendag sal ek ten volle ken. Net soos wat ek ten volle geken is.*

Dis in hierdie 'sit' waarin daar 'n totale transformasie van jou bewussyn kan plaasvind. Klein skuiwe in die bewussyn, kan groot skuiwe in jou gedrag en in jou houding meebring.

'To pray, I think, does not mean to think about God, in contrast to thinking about other things. Or to spend time with God, instead of spending time with other people. Rather, it means, to think and live in the presence of God. All our action must have their origin in prayer. Praying is not an isolated activity. It takes place in the midst of all the things and affairs and keep us active in prayer. A self-centred monologue, becomes a God-centred dialogue.'

~ Henri Nouwen

Dag 30 ~ Donderdag

Die Jesus-gebed ...

Bid sonder ophou.
1 Thessalonisense 5:17

Oefening ...

Vind 'n eenkantplek waar jy kan stilword. Sit in 'n gemaklike posisie en konsentreer vir 'n rukkie op jou asemhaling. Plaas jou regterhand oor jou hart. Begin die Jesus-gebed te bid, in die ritme van jou asemhaling (asem in: 'Jesus Christus', asem uit: 'Wees my genadig'). Konsentreer op die inhoud van wat jy sê, en aan Wie jy dit rig.

Spandeer tyd om die gebed herhalend te bid.

In die Grieks-Ortodokse tradisie, wat sy oorsprong by die woestynvaders het, speel die Jesus-gebed 'n baie belangrike rol. Daar is veral drie vorme van hierdie gebed ...

'Jesus, Seun van God wees my, arme sondaar, genadig',

'Jesus, wees my genadig', of, die kortste vorm

'Jesus'.

Dis een van die oudste vorme van gebed om te streef na die plek waar ons aanhoudend kan bid. Deur hierdie gebed oor tyd te beoefen, beweeg die gebed van ons verstand en geheue, na ons hart en gevoelens toe.

Deur die woorde stadig, aandagtig en met respek en bedoeling te herhaal in ons gedagtes, kan ons al meer bewus raak daarvan dat ons in God se teenwoordigheid leef.

Die Grieks-Ortodokse tradisie maak ook dikwels gebruik van 'n gebedsnoer, met 'n honderd krale, waar die gebed herhaal word elke keer wat daar tussen die krale beweeg word. Dit sluit aan by 'n hoofdoel van die gebed: om te beweeg van die verbale, na verstandelike, na die innerlike en uiteindelik na 'n gebed van die hart.

Daar is ook 'n praktyk om die gebed te gebruik saam met gekontroleerde asemhaling: (inasem *'Jesus Christus'*, uitasem *'wees my genadig'*) – en ons hele persoon raak so daarby betrokke.

Hierdie is 'n werkende gebed, wat ons kan bid terwyl ons loop. Dit word geleer deur te doen.

Die doel is nie soseer om te mediteer oor die woorde van die gebed nie, maar deur repetisie toe te laat dat die gebed afsak na die dieptes van ons wese: nie om 'n gebed te doen nie, maar om 'n gebed te word.

Een van die ou klassieke werke in die Christen-tradisie, The Way of the Pilgrim, deur 'n onbekende skrywer, is 'n boek wat meer vertel oor die storie van die Jesus-gebed.

Dag 31 ~ Vrydag

'n Nuwe bewussyn ...

Hy wat die Here aanhang is een gees met Hom.
1 Korintiërs 6:17

'Maar weet julle nie dat julle liggaam 'n tempel is van die Heilige Gees, en dat God in julle woon nie?'
1 Korintiërs 6:19

Paulus roep die gemeente van Korinte op tot 'n nuwe bewussyn: God woon nou in julle. Julle is nou die allerheiligste waarin die heerlikheid van God self rus.

Nadat Paulus talle probleme – emosioneel, sosiaal, fisies – bespreek het, is sy oplossing nie verdere inligting oor wat Jesus gedoen het nie. **Informasie** beteken nie **transformasie** nie. Sy oplossing is nie om hulle met skuld aan te hits nie, of om die tien gebooie voor te hou, of hulle te waarsku dat hulle gestraf sal word nie. Sy oproep is nie om nuwe wilsbesluite, of kwaliteit-besluite te neem en daarby te hou nie. Sy voorstel is eerder 'n verskuiwing in die bewussyn. Klein subtiele veranderinge en aanpassings in ons bewussyn kan groot verskille in ons lewens meebring.

Kennis is nie genoeg nie. Alhoewel 'n alkoholis weet dat hy homself benadeel en sy gesin vernietig, kan dit hom nie in staat stel om te verander nie. Eers wanneer hy kan oorgee, 'n nuwe bewuswording ontvang, kan die verandering plaasvind.

Lewe met die bewussyn dat God in jou is. Alhoewel informasie of inligting nodig is, besluite belangrik is, en ons gewete dikwels 'n diep oortuiging kan bring dat dinge moet verander en dinge in ons lewens nie reg is nie, het ons uiteindelik nodig om gemotiveer te word om te draai na die bron van transformasie: God self wat in ons is.

'To pray without ceasing is to be aware of the divine presence all the time as a spontaneous part of all reality – a kind of fourth dimension.'
~ Thomas Keating

Dag 32 ~ Saterdag

Een met God ...

Your life is a journey you must travel with a deep consciousness of God.
1 Peter 1:18 Msg

In die woestyn op ons innerlike reis, kry ons nie net te doen met duiwels, versoeking en demone nie, maar ook met engele. Ons ontdek nie net die valse self nie, maar ook die ware self. Ons besef nie net ons sondigheid en ons gebrokenheid nie, maar ook dat ons na die beeld van God geskape is, en eindelose potensiaal in ons opgesluit is. Dis in die woestyn waar hierdie nuwe bewussyn tot stand kom.

'n Sekere soort bewussyn waarmee Jesus geleef het, is dat Hy een is met sy Vader – Hy het 'n eenheid met Homself, met ander, en met die hele skepping beleef. Hierdie eenheid is 'n misterie. Dis onverstaanbaar, onkenbaar in baie opsigte, maar dit beteken nie dat ons dit nie kan ervaar nie. Dit beteken nie dat dit nie eg en riëel is nie. Ons weet dát dit is, al weet ons nie presies hóé dit is nie.

Ons ervaring vertel soms vir ons iets anders: dat God ver is, en buite ons. Dit is wat die woord 'dood' in Hebreeus beteken: **afgesny**. Dit is dié gebroke bewussyn waarmee Adam geleef het, nadat hy gesondig het. En dit is wat Jesus kom herstel het. Dit is die misterie wat vir eeue heen verborge was, maar wat nou geopenbaar is: Christus is in ons (Kolossense 1).

Ons *journey* is om te groei in ons bewussyn van God se nabyheid en teenwoordigheid in ons. Ons kan tot 'n volkome bewussyn kom van die misterie waarin ons lewens gehul is.

Ons reaksie op hierdie misterie is verwondering – nes 'n kind wat verbysterd is deur wat hy ontdek het. Verwondering is 'n vorm van 'n bewussyn wat sonder woorde, beelde of begrip bestaan.

Oefening ...

Nog 'n gebedspraktyk is bekend as 'Centering Prayer'. *Vind 'n stil eenkant plek waar jy jouself kan afsonder. Allokeer 'n vasgestelde tyd. Konsentreer op jou asemhaling en raak bewus van God. Bring jou gedagtes, hart en gemoed tot stilte – waar jy net saam met God kan wees. Sodra jy beleef jou gedagtes begin dwaal, maak gebruik van 'n kort gebed (soos '*Jesus, Seun van God, wees my, sondaar, genadig.'*), of gebedswoord (soos* Jesus, liefde, Vader, Here*) om weer te herfokus of te* 'center'. *Bly bewus van sy liefdevolle teenwoordigheid.*

'God is closer to me than I am to myself. My being depends upon God's being near me, and present to me. God is near us, but we are far from God. God is in, we are out. God is at home, we are abroad. '
~ Meister Eckard

Dag 33 ~ Sondag

Een met onsself ...

Hear, O Israel,
the Lord your
God is one.
Deuteronomy 6:4

So be content with
who you are and
don't put on airs.
1 Peter 5:6 Msg

Learn to appreciate
and give dignity
to your body,
not abusing it,
as so common
among those who
know nothing of God.
1 Thessalonians 4:4

Om een met onsself te wees beteken dat ons onsself liefhet. Dit beteken dat ons nie haat wie, wat of waar ons is nie.

Hoeveel van ons sal nie verkies om eerder iemand anders te wees nie, om iets anders te doen nie, om op 'n ander plek te leef nie, dalk 'n ander liggaam te hê nie? Hoeveel van ons is nie skaam oor wie en wat ons is nie? Hoeveel van ons lewe nie met maskers en probeer ons ware identiteit wegsteek nie? Ons is op soveel maniere verskeur in die binnekant. Ons wil sekere dinge doen, maar doen dit juis nie. Ons vóél sekere dinge, maar práát, of deel dit nie.

Daar is iets in ons wat smag en verlang om net totaal een te word, om vrede te hê, ten spyte van versoeking en stryd en goed waarmee ons gekonfronteer word. Om net sonder innerlike konflik te kan lewe, om onsself te aanvaar met ons tekortkominge. Om onsself te vergewe vir wat ons gedoen het.

Ons kan dalk begin deur net ons liggaam te aanvaar, al is dit besig om oud te word; al is dit sieklik, al is dit nie mooi nie, volgens wat mooi vandag beteken nie. Ons kan net begin om ons woede, ons ongeduld, ons vrees rondom ons liggaam te laat gaan. Een van die langste en pynlikste *struggles* kan wees om net ons eie geslag, ons seksuele oriëntasie en begeertes te aanvaar.

As ons 'n punt kan bereik waar ons kan sê: Ek omarm my liggaam, gee om vir dit en versorg dit. Ek vra vergifnis vir my onvermoë om met pyn te kan leef, om plesier uit te stel waar dit nodig is. Ek kan 'n nuwe waardering ontwikkel vir die wonderlike gawe van aanraking, smaak, reuk, gehoor en sig. Ek kan my eie uniekheid *embrace*, my persoonlikheid, my gawes, my rol. Ek probeer nie meer 'n ander rol te vervul, of iemand anders se rol te speel nie – dis pure fantasie. Ek laat selfsugtige indiwidualisme gaan, maar is nie bang of skaam om my eie uniekheid te aanvaar en uit te leef nie.

Ek wil een wees, soos wat Hy is.

'What can we gain by sailing to the moon if we are not able to cross the abyss that separates us from ourselves?'
~ Thomas Merton

Dag 34 ~ Maandag

Heilige niksdoen ...

Laat staan en weet
dat Ek God is.
Psalm 46:11

Kom … kom eenkant
en sit stil.
bly stil
wees stil
leeg
Net jy en Hy …

sê niks
vra niks
dink niks
niks
… heilige niksdoen …

Hy is …
by jou
in jou
vir jou
… salige eenwording …

'The man who fears to be alone will never be anything but lonely, no matter how much he may surround himself with people. But the man who learns, in solitude and recollection, to be at peace with his own loneliness, and to prefer its reality to the illusion of merely natural companionship, comes to know the invisible companionship of God. Such a one is alone with God in all places, and he alone truly enjoys the companionship of other men, because he loves them in God, in whom their presence is not tiresome, and because of whom his own love for them can never know satiety.

~ Thomas Merton

Dag 35 ~ Dinsdag

Een met ander ...

You were all called to travel on the same road and in the same direction, so stay together, both outwardly and inwardly. You have one Master, one faith, one baptism, one God and Father of all, who rules over all, works through all, and is present in all. Everything you are and think and do is permeated with Oneness.
Ephesians 4:4-6 Msg

Matteus 25 vertel van die finale oordeel van God. Wat opmerklik is, is dat dit die beeld skep dat ons almal voor die Regter gaan verskyn en geoordeel gaan word volgens hoe ons ander hanteer het.

Of ons die sabbat gehou het of ander wette nagekom het is nie ter sprake nie. Maar, het ons prakties liefgehad: deur kos, deur drank, deur gasvryheid, deur klere?

Dis interessant hoe die parallel tussen God en mense getrek word – wat ons gedoen het aan ander, het ons aan God gedoen – of ons bewus was daarvan of nie. Dit staan ook uit dat die Regter, God, of Jesus in dié geval, totaal identifiseer met mense. Wat ons aan die geringste gedoen het, het ons aan Hom gedoen.

Om Jesus te volg beteken om met ander te identifiseer. Dit behels 'n nuwe bewussyn dat ons een is met ander. Jesus het nie gesê 'dis asof jy dit aan my gedoen het nie', Hy sê 'jy het dit aan My gedoen'.

Teologies gesproke is ons almal een familie. Die hele mensdom is een bloed (Handelinge 17:26). Ons is een spesie – *Homo Sapiens*. Afstammelinge van een vrou en een man, Adam en Eva. Ons is een vlees.

Soos wat 'n moeder kan voel *'jy vat aan my as jy aan my kind vat'*, kan ons groei na 'n nuwe bewussyn toe waar ons diep met ander kan identifiseer en ander se lewens *real* vir ons is, net soos wat ons eie lewe vir ons eg is.

Innige meegevoel is 'n natuurlike uitvloeisel van hierdie eenheidsbewussyn. Dit raak dan moeilik om te dink dat ander oppervlakkig, dwaas of neuroties is. Ons kan voel vir die wat gebroke is, probleme het, of uitgedaag is – ons is almal lede van dieselfde familie.

En daarom klink Jesus se stem breed. Ons word uitgenooi om die veld van ons verbintenisse te verbreed. Nie net familie en kinders nie, maar ook ons naastes, ook vreemdelinge, uiteindelik ook ons vyande.

'In Louisville, at the corner of Fourth and Walnut, in the center of the shopping district, I was suddenly overwhelmed with the realization that I love all these people, that they were mine and I theirs, that we could not be alien to one another even though we were total strangers. It was like waking from a dream of separateness, of spurious self-isolation in a special world, the world of renunciation and supposed holiness ... My happiness could have taken form in the words: 'Thank God, thank God that I am like other men, that I am only a man among others'.'
~ Thomas Merton

dag 36 ~ woensdag

Misterie ...

Die hemele vertel die eer van God, en die uitspansel verkondig die werk van sy hande. Die een dag stort vir die ander 'n boodskap uit, en die een nag kondig vir die ander kennis aan: daar is geen spraak en daar is geen woorde nie – onhoorbaar is hulle stem. Hulle meetsnoer gaan uit oor die hele aarde, en hulle woorde tot by die einde van die wêreld. Vir die son het Hy daarin 'n tent gemaak; Die bevele van die Here is reg: hulle verbly die hart; die gebod van die Here is suiwer: dit verlig die oë. Die vrees van die Here is rein: dit bestaan tot in ewigheid; die verordeninge van die Here is waarheid – tesame is hulle regverdig.

Psalm 19:1-4 & Psalm 19:8 & 9

Mysteries, Yes ...

Truly, we live with mysteries too marvelous
to be understood.

How grass can be nourishing in the
mouths of the lambs.
How rivers and stones are forever
in allegiance with gravity
while we ourselves dream of rising.
How two hands touch and the bonds
will never be broken.
How people come, from delight or the
scars of damage,
to the comfort of a poem.

Let me keep my distance, always, from those
who think they have the answers.

Let me keep company always with those who say
'Look!' and laugh in astonishment,
and bow their heads.

~ Mary Oliver, *Evidence*

Open my oë Here,
om U in die natuur
en Woord te sien ...

'But the woods and nature should be part of your solitude, and if it is not periodically part of your solitude, I think the law should be changed.'

~ Thomas Merton

dag 37 ~ donderdag

Teenwoordig ...

En wat julle geleer en ontvang en gehoor en in my gesien het, doen dit, en die God van vrede sal met julle wees.
Filippense 4:9

Drie pelgrims het jaarliks die woenstynvader, Antonie, gaan besoek. Twee van hulle het baie vrae gehad oor die redding van hulle siele. Die derde een het net in stilte bly sit.

Na 'n hele aantal besoeke het vader Antonie hom uiteindelik gevra of hy nie ook vrae het nie.

'Dit is genoeg om u te sien', was sy antwoord.

Dag 38 ~ Vrydag

Een met die skepping ...

Kyk na die voëls van die hemel; hulle saai nie en hulle maai nie en hulle bring nie bymekaar in skure nie, en tog voed julle hemelse Vader hulle. Is julle nie baie meer werd as hulle nie? Wie tog onder julle kan, deur hom te kwel, een el by sy lengte voeg? En wat kwel julle jul oor klere? Let op die lelies van die veld, hoe hulle groei; hulle arbei nie en hulle spin nie; en Ek sê vir julle dat selfs Salomo in al sy heerlikheid nie bekleed was soos een van hulle nie. As God dan die gras van die veld, wat vandag daar is en môre in 'n oond gegooi word, so beklee, hoeveel te meer vir julle, kleingelowiges?

Matteus 6:26-30

... sodat julle kinders kan word van julle Vader wat in die hemele is; want Hy laat sy son opgaan oor slegtes en goeies, en Hy l aat reën op regverdiges en onregverdiges.

Matteus 5:45

Markus maak die interessante opmerking dat Jesus tydens sy versoeking in die woestyn saam met wilde diere was, en dat hulle hom gedien het. Dit lyk asof Jesus se belewenis van die heelal en die skepping nie behels het dat God dit geskape het en oorgelaat het om op sy eie aan te gaan nie. God was aktief en werksaam. Hy gee om en voorsien, elke dag. Hy gee die voëls kos, laat die plante groei, laat die son skyn, laat die reën val.

Jesus se houding teenoor die heelal is heel moontlik gevorm deur die talle skeppingspsalms in die Hebreeuse geskrifte. (Byvoorbeeld Psalm 8, Psalm 19 & Psalm 29)

Volgens Jesus se beskouing is ons deel van God se skepping. Ons is saam met die diere en die plante van die veld. God voorsien vir ons almal. Ons is aangestel om na die aarde om te sien (Genesis 1). Ons is deel daarvan, en hoewel ons dalk van meer waarde is (Matteus 10:30), gee en sorg Hy ook vir ons, net soos Hy vir die mossie en die spreeu sorg.

Jesus het in harmonie geleef met die natuur, met Homself en met God. Volgens wat ons vandag weet is die skeppingsproses nogsteeds besig om aan te gaan. Ons het agtergekom dat alles interafhanklik funksioneer van mekaar. Daar is geen geïsoleerde of onafhanklike gebeure nie. Ons leef in 'n web van interafhanklikheid.

Die heelal is nie net 'n plek nie. Ons lewe nie net op die aarde nie. Ons is deel van die aarde.

'The serenity and security passed by Jesus to his followers derive not from knowing hidden mysteries from past or present, but from watching nature's rhythms of here and now.'

~ John Dominic Crossan

'The day of my spiritual awakening was the day I saw and knew: I saw all things in God, and God in all things.'

~ Mechtild Magdeburg

Dag 39 ~ Saterdag

Kyk en sien ...

But make sure that you don't get so absorbed and exhausted in taking care of all your day-by-day obligations that you lose track of the time and doze off, oblivious to God. The night is about over, dawn is about to break. Be up and awake to what God is doing!

Romans 13 Msg

Oefening ...

*Begin deur aan iets te **vat** wat binne bereik is. Veronderstel jy is in 'n tuin. Neem 'n blaar, begin saggies daaraan te voel. Merk die tekstuur, die lyne en vorm. **Kyk** na die blaar. Hou dit teen die lig en sien hoe die kleur verander. As dit 'n kruie-blaar is, kan jy daaraan **proe** of **ruik**.*

***Luister** na die klanke van die omgewing. Wissel jou waarneming met jou verskillende sintuie af. Die doel is om jou sintuie een vir een te aktiveer totdat al vyf gelyktydig funksioneer.*

Jy sal agterkom dat jou sintuie nie hindernisse is nie, maar deurgange na 'n nuwe bewussyn van wat in jou en rondom jou aan die gang is.

Jesus het gesê dat ons soms kyk, maar sien nie; dat ons oë oop is maar ons neem niks waar nie. Die vermoë om te kan waarneem is gekoppel aan die vermoë om te kan kyk. As ons rondom ons kan kyk totdat ons sien, kan ons dalk net waarneem wat regtig aan die gang is.

In die vroeë kerk het die kerkvaders geglo dat ons fisiese sintuie dikwels eers moet ontwaak voordat ons geestelike sintuie kan ontwaak. Gelowiges was aangemoedig om waar te neem – om teenwoordig te wees: – te éét as hulle eet, te lóóp as hulle loop en te bíd as hulle bid.

Wanneer ons stresvlakke verhoog of ons druk beleef, raak ons onbewus van wat rondom ons, en binne ons, aan die gang is. Ons sintuie raak 'aan die slaap'. As al vyf jou sintuie ontwaak – wanneer jy tegelyk kan sien, voel, ruik, hoor en proe – is die deur oop vir jou innerlike intuïsie om waar te kan neem.

dag 40 ~ sondag

Die sagte sprong ...

Vader, in u hande
gee Ek my gees oor!
Lukas 23:46

Dit kom wanneer dit nie verwag
word nie: 'n aanraking van die verstand
lig soos 'n veer, vlugtig maar presies
en jy dink as sy ligtheid so is, so potent
dat die aandag nog lank daarna
die indruk behou, hoe moet sy vasvat wees?
: Dit kom wanneer dit nie verwag
word nie: iets wat die bewussyn tot
in die lewe tref, iets soos 'n sagte sprong –
vreugde, verbasing, vreugde, herkenning:
hoe moet u vasvat wees?

~ Sheila Cussons

VERDER MET LYDENSTYD EN HEILIGE WEEK ~ 17 TOT 24 APRIL 2011

People project
Die *Missional Expressions*-span nooi jou uit om tydens Lydenstyd in te skakel by die jaarlikse *People Project*, waar ons as 'n gemeenskap die kans kry om ons te vereenselwig met persone in uitdagende lewensomstandighede, deur honger mense te dien.

Tydens Heilige Week is daar verskeie maniere wat jy jou geestelike reis met God verder kan neem ...

PalmSondag – 17 April 2011
Ons Heilige Week-reis begin op **PalmSondag** waar ons **Jesus se intog in Jerusalem** gedenk. Tydens die Teatro-byeenkomste om 08:30, 10:15 en 19:00 sluit Trevor Hudson ons reeks ***"n god wat god is'*** af.

Kruisstasies – 17 tot 28 April 2011
Die kruisstasies het reeds 'n jaarlikse instelling by ons geword, en hierdie jaar bied ons weer geleentheid om deur die 11 stasies te beweeg ('n 12de een open op Goeie Vrydag) en te reflekteer op oomblikke rondom Jesus se kruisiging. Die Kruisstasies is daagliks in die Mezzanine oop van 08:00 tot 21:00.

Klipkerk
Buiten die daaglikse Klipkerkbyeenkomste wat tydens Lydenstyd plaasvind (om 12:00, Maandag tot Donderdag), waar daar spesifiek met die Lydenstyd-handleiding gereis gaan word, hou ons die volgende spesiale byeenkomste aan jou voor: (tydens Heilige Week word daar gefokus op spesifieke gebeure in Jesus se laaste week voor die kruisiging)

9 Maart	**AsWoensdag**	12:00	Liturg: Johan Geyser
		18:00 & 19:00	Liturg: Jacques Bornman
17 April	**PalmSondag**	18:00	Liturg: Pieter le Roux
18 April	**Maandag**	12:00, 18:00 & 19:00	Liturg: Johan Beukes
19 April	**Dinsdag**	12:00, 18:00 & 19:00	Liturg: Tiaan Willemse
20 April	**Woensdag**	12:00, 18:00 & 19:00	Liturg: Jacques Bornman
21 April	**Donderdag**	12:00, 18:00 & 19:00	Liturg: Jeanetta Basson
22 April	**Goeie Vrydag**	07:00	Liturg: Jaco de Witt
23 April	**StilSaterdag**	18:00	Liturg: Neels van der Bergh
24 April	**OpstandingSondag**	07:00 & 18:00	Liturg: Manie Botha

Goeie Vrydag
* 'n Spesiale **Klipkerkbyeenkoms** vind die oggend om 07:00 plaas, met liturg, Jaco de Witt.
* Ons spesiale **Teatro-byeenkomste** vind om 08:30 en 10:15 plaas, met Trevor Hudson – daar sal ook nagmaal by die geleentheid bedien word.
* **Planet J** bied 'n oorspronklike produksie aan tydens die byeenkomste, getiteld ***Mapawerland*****,** wat kinders op 'n besonderewysevertelvan die Goeie Nuus.
* 'n Gewyde optrede deur die **PUK-koor** o.l.v. **Awie van Wyk** om 10:15 in die Klipkerk.
* **Eckard Rabe** bied 'n eenmanvertoning getiteld, ***'The Rabbi from Tarsus'*** aan, om 12:00 in Viaticus 102.
* **Annalise Wiid** besoek ons met haar vertoning, ***'Lig uit Lig'*** wat spesiaal om 12:30 en 16:00 in die Klipkerk aangebied word.
* ***Meditations on Easter***, onder leiding van **Johan Heystek**, en met 'n spesiale koor onder leiding van **Renete Bouwer**, bied 'n simfoniese belewenis wat deur die **Inspirerende Kunste-span** saamgestel is, aan om, soos die titel voorstel, te reflekteer oor die besondere seisoen, deur musiek en ander kunsvorms.
* 'n **Spesiale addisionele twaalfde Kruisstasie** open.

StilSaterdag
* 'n Oggend van refleksie, **'Wagtend op die Lewe'**, gefasiliteer deur **Willem Nicol**, vind in die Klipkerk plaas van 10:00 tot 12:30
* Die **Klipkerkbyeenkoms** om 18:00 (liturg: Neels van der Bergh), is 'n spesiale **Herinneringsdiens** vir persone wat mense aan die dood afgestaan het, en by hierdie byeenkoms onthou word.

OpstandingSondag
* 'n Vroeg-oggend **Klipkerkbyeenkoms** gedenk **die Opstanding** om 07:00 (Liturg: Manie Botha)
* **Teatro-byeenkomste** vind om 08:30 en 10:15 plaas, met Johan Geyser wat die Opstanding vier.
* Die oggend se **Klipkerkbyeenkoms** herhaal om 18:00 (Liturg: Manie Botha).
* 'n **Spesiale Teatro-byeenkoms** vind om 19:00 plaas, waar ons Heilige Week afsluit met **'n spesiale musiek en kunste-belewenis**.

t: 011 268 4700 / f: 086 688 9040
info@mosaiek.com / www.mosaiek.com
daniellestraat, fairland, 2030 / posbus 1658, fairland, 2030

mosaïek®