



LENT
Die Pad Wat Min Neem



INHOUDSOPGAVE

- 03** Inleiding
- 05** Voorbereidingsweek: AsWoensdag
- 15** Week 1: Nederigheid
- 25** Week 2: Vrede
- 37** Week 3: Treur
- 49** Week 4: Barmhartigheid
- 59** Week 5: Reinheid



Welkom op die Lentreis. Tydens hierdie ervaring word jy genooi om die saligspreuke van Jesus in jou lewe in te werk. Lent is 'n tydperk om te vereenselwig met Jesus se lewe in lyding. Die saligspreuke nooi ons om, saam met Jesus, op 'n nuwe manier te lewe in 'n wêreld van angs, vrees, onsekerheid en lyding. Dit is die pad wat min kies, maar Jesus het. Ons volg Hom, deur lyding, na saligheid.

Om jou te help in die bewegings, het elke dag en elke week 'n spesifieke ritme waaraan jy kan deelneem soos wat jy kan. Eksperimenteer met die praktyke en vind jou eie weg.



GEBRUIK VAN DIE GIDS

Die gids skop af met 'n voorbereidingsweek wat op Aswoensdag begin en jou oriënteer vir die volgende 40 dae. Elke week begin op die Sondag en word as Dag 1 benoem. Aan die begin van die week is daar vier elemente: i) 'n prent, ii) 'n gedig, iii) 'n Skrif-verwysing en oriëntasie vir die week, en iv) 'n geloofspraktyk vir die week. Daaglik is daar vier elemente: i) 'n Skrifgedeelte, ii) 'n oordenking, iii) 'n oefening, en iv) 'n herhaal-gebed.

Elke dag se begeleiding kan in die oggend gelees word, sodat jy saans die dag kan afsluit met 'n refleksiegebed. Aan die einde van die week word jy genooi om die Saterdagoggend 'n herhaling van een van die dae van die week te doen. Die Saterdagavond doen jy 'n hersieningsgebed en reflekteer oor jou ervaring. Die gevaar met geloofspraktyke, is dat dit soos 'n swaar las word en lewe uit ons tap. Dit is belangrik om nie na die geloofspraktyke te kyk as wette wat ons moet nakom nie, maar eerder as genademiddele waardeur Hy na ons toe kom. 'n Ingesteldheid van eksperimentering en avontuur is gewoonlik baie meer vrugtevol.

Die doel van hierdie reis is nie om skuldig te voel wanneer jy nie alles kon doen wat voorgestel is nie. Indien jy 'n dag oorslaan, gaan jy die volgende dag net weer voort.



Die Pad Wat Min Neem

A S W O E N S D A G

VOORBEREIDINGSWEEK



Sister Death,
who walk with me
in the silence of my bones,
in the harmony of a beat
due to cease one day.
Dear heart, my heart,
carrying within you
life's rhythm:
one day you will go silent.
Dear heart, my heart,
to stay mute forever?
to be dust, no more?
To be dust, no doubt,
a sap feeding into
the desert flowers . . .
But to stay quiet, no.
What is for sure: Dust
you will be, enamoured dust.
Dust you will be, enamoured dust.

Enamoured Dust by Luis Carlos Herrera

Gedig



ASWOENSDAG

“Want stof is jy, en tot stof sal jy terugkeer.” (Gen. 3:19) AOV

Die eerste dag van Lent word Aswoensdag genoem. Op hierdie dag, kom ons in kontak met ons eie verganklikheid. In baie kerke is dit die gebruik om op Aswoensdag 'n kruisie van as op jou voorkop te kry. Dié as word gewoonlik gemaak van die palmtakke van die vorige jaar se Palmsondag.

Iets binne elkeen van ons weet presies hoekom ons die as ontvang: “Stof is jy en tot stof sal jy terugkeer!” Geen dokter in metafisika hoef dit te verduidelik nie. As is stof en stof is grond: lewe kom daarvandaan. Lewe keer ook terug na grond.

Lent is 'n seisoen vir elkeen van ons om in die as te sit. Om te treur oor ons gebrokenheid. Om te laat gaan wat ons weerhou van die lewe met God. Om te kies om nie soos gewoonlik sake te doen nie. Om te wag terwyl daar groei in ons plaasvind. En om eenvoudig stil te wees sodat God sy werk in ons kan doen.

Oefening:

Neem 'n tyd om saam met God te besluit hoe jy jouself vir Lent wil voorberei:

- Waarvan wil jy minder doen, dalk van vas in hierdie tydperk?
- Waarvan wil jy meer doen, dalk 'n geestelike oefening wat vir jou lewe-gewend is opneem?
- Waarvoor wil jy die Here vra vir die seisoen wat voorlê?

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om my verganklikheid te aanvaar.



toe ek vanoggend in u lig kom sit toe ek stamelend by u voete bid
toe ek soekend deur u boek kom blaai en donkerwinde in my waai
toe ek dors en honger brood kom vra en my kla en sonde na die bidplek dra
kon ek ooit vermoed dat hier alleen deurboorde hande my sou seën
dat hier in my gebrokenheid ek deel sou word van heiligheid?
ek wil weer in u lig kom sit en by deurboorde voete bid
en soekend deur u boek kom blaai waar hemelwinde oor my waai

bidplek deur Koos van der Merwe



DONDERDAG | BIDPLEK

“Here’s what I want you to do: 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.” Matt 6:6 MSG

Tydens Lent word jy genooi om elke dag ‘n tyd eenkant te sit. In jou voorbereidingsweek vind ‘n plek om daaglik jou tyd van afsondering en gebed te doen.

Jesus sê: “Here’s what I want you to do. Find a quiet, secluded place.” Hy nooi ons om ‘n bidplek te kry. Dit kan ‘n hoekie in jou huis wees. Dit kan ‘n vertrek in jou huis wees. Dit kan ‘n ander plek wees. Kry vir jou ‘n plek, ‘n fisiese plek.

Maar wat belangrik is, as jy soontoe gaan moet jy “gaan in jou binnekamer” (Matt 6:6 AOV). Hierdie is metaforiese taal. Nêrens in argeologie kon navorsers ‘n plek kry met ‘n binnekamer nie. Die binnekamer is metaforiese taal om te sê jy moet jou afsluit. Jy moet volledig die ritme van die alledaagse gang van jou lewe breek, sodat jy volledig teenwoordig kan raak.

‘n Ou kerkvader het gesê, jou ingesteldheid is die belangrikste ding as jy na daardie plek toe gaan met die Skrif. Dis ‘n ingesteldheid van: God wag vir my. God is daar vir my. God verlang na hierdie oomblik wat ek saam met Hom sal wees.

Oefening:

Vind jou bidplek. Wat het jy nodig om in plek te sit sodat jy daaglik ten volle teenwoordig kan raak? As jy na jou plek toe gaan, staan ‘n bietjie stil voor jy ingaan en kyk na jou bidplek. Sê vir God dankie: “Dankie vir hierdie oomblik. Dankie vir hierdie geleentheid. Ek glo U is hier. Ek glo U wil my ontmoet en U wil met my werk. Ek nooi U uit: kom. Werk met my en praat met my.”

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om ten volle by U teenwoordig te wees.



Enough.
These few words are enough.
If not these words, this breath.
If not this breath, this sitting here.
This opening to life
We have refused
Again and again
Until now.

Enough by David Whyte



VRYDAG | DIE WOORD

Totdat ek kom, moet jy jou daarop toelê om uit die Skrif voor te lees... 1 Tim 4:13 ANV

Dit gaan goed met die mens wat nie die raad van goddeloses volg nie, nie met sondaars omgaan en met ligsinniges saamspan nie, maar wat in die woord van die Here sy vreugde vind, dit dag en nag oordink. Hy is soos 'n boom wat by waterstrome geplant is, wat op die regte tyd vrugte dra en waarvan die blare nie verdroog nie. Hy is voorspoedig in alles wat hy aanpak. Psalm 1:1-3 ANV

Daar is iets besonder omtrent die Bybel. Die Bybel word die heilige Skrif genoem. Heilig beteken afgesonder. Dis anders as al die ander boeke waarmee jy te doen sal kry. Deur die eeue is die Bybel die bron om gelowiges te voed, te stimuleer, in stand te hou, te lei, en te laat groei.

Tydens hierdie reis word jy genooi om elke week met 'n saligspreuk en 'n storie uit die Skrif te leef. Wat belangrik is, is om nie net met jou logiese, rasionele denke om te gaan met daardie woord nie. Ons lees die Skrif herhalend. Deur so te lees begin jy mediteer daaroor. Jy herdink dit. Jy gaan na jou innerlike funksies - jou intuïsie - 'n manier van lees van die vroeë kerk wat die Skrif van die kop na die hart te vat.

Oefening:

Lees die skrifgedeelte van vandag.

Wat voel jy? Wat gebeur in jou as jy die Skrif lees? Waarna nooi God jou deur hierdie woorde?

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om u Woord te ontvang.



Above all, trust in the slow work of God.
We are quite naturally impatient in everything to reach the end without delay.
We should like to skip the intermediate stages.
We are impatient of being on the way to something unknown, something new.
And yet it is the law of all progress
that it is made by passing through some stages of instability—
and that it may take a very long time.
And so I think it is with you;
your ideas mature gradually—let them grow,
let them shape themselves, without undue haste.
Don't try to force them on,
as though you could be today what time
(that is to say, grace and circumstances acting on your own good will)
will make of you tomorrow.
Only God could say what this new spirit
gradually forming within you will be.
Give Our Lord the benefit of believing
that his hand is leading you,
and accept the anxiety of feeling yourself
in suspense and incomplete.

By Pierre Teilhard de Chardin



SATERDAG | BID

Bid sonder ophou. Wees in alles dankbaar, want dit is die wil van God in Christus Jesus oor julle. 1 Thess. 5:17-18 AOV

Daar is soveel vorme van gebed. Deur gebed behoort jy ervaringe te hê van krag en insig, jy behoort moed te skep en leiding te ontvang. Tydens die Lentreis is daar drie vorme van gebed wat saam beoefen word:

Daaglik is daar 'n **refleksie-gebed** aan die einde van die dag. Hierdie manier van bid nooi jou om aandag te skenk aan God se teenwoordigheid in jou dag. Dink terug aan die gebeure van die dag. Vra die Gees om jou hierin te lei. Kies een of twee prominente gebeure wat positief of negatief was. Bedink hierdie prominente gebeure in die teenwoordigheid van God en praat met Hom daaroor.

Weeklik gaan ons 'n **herhaal-gebed** ontvang wat ons daaglik deur die loop van die dag – soos jy onthou – bid. 'n Herhaal-gebed is 'n kort gebed wat jy voortdurend kan bid om jou in Hom te anker en jou gedagtes te stil.

Op Saterdag word jy genooi om 'n **hersieningsgebed** te bid. Hierdie gebed is presies waarheen die naam jou nooi: om te “her” “sien” wat jy gedurende die week beleef het. Doen 'n oorsig oor jou week en staan stil by die oomblikke waar jy bewegings van God ervaar het. Dit kan wees dat iets jou met hoop gelaat het, óf iets wat jou bygebly het tydens die week, óf iets wat 'n gevoel van weerstand in jou gelaat het. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring van die week wat jou bybly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Oefening:

Beoefen die drie maniere van bid deur die loop van jou dag. Begin deur die oggend 'n hersieningsgebed te doen oor jou voorbereidingsweek. Deur die loop van die dag kan jy die herhaal-gebed gebruik om jou gedagtes na God te draai. Doen die refleksiegebed in die aand en skenk aandag waar jy God se teenwoordigheid beleef het.

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om u lewe te kies.



Die Pad Wat Min Neem
N E D E R I G H E I D

WEEK 1



HE that is down needs fear no fall,
He that is low, no pride;
He that is humble ever shall
Have God to be his guide.

I am content with what I have,
Little be it or much:
And, Lord, contentment still I crave,
Because Thou savest such.

Fullness to such a burden is
That go on pilgrimage:
Here little, and hereafter bliss,
Is best from age to age.

The Shepherd Boy Sings In The Valley Of Humiliation by John Bunyan





SONDAG | NEDERIGHEID

EN Hy het ook met die oog op sommige wat op hulleself vertrou dat hulle regverdig is en die ander verag, hierdie gelykenis vertel. Twee manne het na die tempel opgegaan om te bid, die een 'n Fariseër en die ander 'n tollenaar. En die Fariseër het gaan staan en by homself so gebid: o God, ek dank U dat ek nie soos die ander mense is nie – rowers, onregverdiges, egbrekers, of ook soos hierdie tollenaar nie. Ek was twee keer in die week, ek gee tiendes van alles wat ek verkry. En die tollenaar het ver weg gestaan en wou selfs nie sy oë na die hemel ophef nie, maar het op sy bors geslaan en gesê: o God, wees my, sondaar, genadig! Ek sê vir julle, hierdie laaste een het geregverdig na sy huis gegaan eerder as die eerste een; want elkeen wat homself verhoog, sal verneder word, en hy wat homself verneder, sal verhoog word. **Lukas 18:9-14 ANV**

In hierdie gelykenis stel Jesus 'n probleem. Hy toon twee paaie wat gevolg kan word om hierdie probleem op te los en laat almal met 'n keuse.

Die probleem is om regverdig te wees. Dit beteken om goedgekeur, aanvaar, geag te word. In vandag se taal sal ons praat van om “okay” te wees, om 'n goeie selfbeeld te hê, om met respek te leef, of om erkenning te kry. Dit is iets wat almal wil hê.

Die eerste pad is die van 'n Fariseer. Hy het 'n van-buite-na-binne benadering. Hy probeer om geregverdig te wees deur goeie goed te doen. Sy motief is om goedkeuring by God en mense te kry. Hy vergelyk almal met homself en sy gebede draai nie om die Here nie, maar eintlik om homself. Dit is die pad van hoogmoed.

Die ander pad is die van die sondaar. Dit is 'n van-binne-na-buite benadering. Daar is niks wat hy kan doen om geregverdig te wees nie. Hy vra daarvoor en probeer dit nie self skep nie. Sy gebed is “wees my genadig” - dit draai nie om hom nie maar om God. Hy is oortuig dat net Jesus regverdiging vir hom kan gee. Dit is die pad van nederigheid.

Gedurende die week verken ons die twee paaie en maniere van wees en lewe:

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Geloofspraktyk vir die week:

Skryf 'n lofpsalm (soos Maria se loflied in Lukas 1) aan Jesus.



MAANDAG | TWEE PAAIE

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Ons is hierdie week op 'n reis met 'n gelykenis van Jesus wat ons die keuse gee vir een van twee paaie na die eintlike lewe (Lukas 18). Die tema van twee paaie kom dikwels voor in die lering van Jesus. Hy praat op verskillende maniere oor die twee paaie. Hy noem dit die breë en die smal pad. Dit is die pad van die vlees of die pad van die gees. Dit is die pad van Babilon of dit is die pad van Jerusalem. Dit is die pad van die self wat weggee moet word, of die pad van die self wat gevind moet word. Dit is die pad van hoogmoed of dit is die pad van nederigheid.

Die pad van hoogmoed is 'n manier van lewe wat om die self draai. Jesus sê in hierdie gelykenis daar is mense wat op hulle self vertrou en ander mense verag. Dit is 'n fundamentele ingesteldheid tot die lewe waarin ek staatmaak op my eie insig en my eie krag. Ek vergelyk myself met ander en vind dat ek beter is as ander.

Nederigheid is die teenoorgestelde pad. Dit is 'n lewe wat om God en om ander draai. Dit is 'n lewe waar ek nie op myself vertrou nie maar op God vertrou: dat Hy beter weet, dat Sy wil beter is as myne en dat ek nie in hierdie lewe kan wees sonder Sy krag nie. Ek vergelyk nie myself met ander nie, want daar is altyd ander wat beter of slegter is as ek.

Ons is almal op die lewensreis, ons is almal op een van die twee paaie. Jesus vertel die storie sodat almal bewus kan raak van die pad wat hulle gekies het. Dalk kan jy nie onthou wanneer jy dit gekies het nie. Jy bevind jouself nou net op die pad.

Oefening:

Jy word uitgenooi om nou die Here te vra om vir jou duidelik te maak op watter pad jy is. Jy kan dalk jouself op altwee hierdie paaie bevind. Soms vol van jouself (opgeblase), soms geen selfbeeld nie (pap). Vertel Hom presies wat jy dink en voel hieroor.

Herhaal-gebed:

O God, wees my, sondaar, genadig!



DINSDAG | 'N PAD WAT REG LYK

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Op die oog af lyk dit asof die Fariseër 'n baie goeie mens is en nederig is en die regte ding doen (Luk. 18). Hy bid, hy buig voor God, hy is so dankbaar. En, is dit regtig verkeerd om dankbaar te wees oor die feit dat ek nie steel nie? Dat ek nie ander skade berokke nie? Dat ek nie geweld gebruik om my eie wil te laat geskied nie? Is dit nie beter nie? Hy skryf al hierdie dinge toe aan God.

Dit bring ons by 'n baie subtiele en komplekse aspek van nederigheid, wat ons ook in die lering van Jesus optel. Hy sê byvoorbeeld dat ons nie die voorste sitplekke moet inneem nie, want dan gaan ons agtertoe geskuif word. Ons gaan verneder word as daar meer belangrike mense na die byeenkoms kom. Neem die agterste sitplekke, sodat jy vorentoe geroep kan word - dán sal jy verhoog word.

Maar dit is nie wat met hierdie man gebeur nie. Sy gebed draai eintlik nog steeds net om homself. Ons kan berou toon, maar die berou is eintlik 'n vorm van selfbejammering, want dit gaan net oor onself. 'Arme ek, kyk wat gebeur nou met my!'

Diepe berou gaan eerder oor wat ons gedoen het en die toestand van ons harte: gebrekkig en afhanklik. Ons word genooi om te gaan na 'n plek waar ons nie die realiteit ontken nie. Jesus sê self dat Hy sagmoedig en nederig is (Mt 11:28). Dit maak Hom nie hoogmoedig nie. Dit is nie 'n ontkenning van die realiteit en goedheid nie, maar dit is 'n erkenning van afhanklikheid.

Daar word vertel dat Golda Meir, die oud Premier van Israel, met twee kaartjies geloop het in haar sak. Een wat sê: jy is stof, jy is van die aarde af, jy is eintlik niks nie. Die ander kaartjie: aan jou behoort die aarde en die wêreld. Dikwels moet ons na een van hierdie twee pole gaan: 'n Erkenning van die waarheid, maar terselfdertyd 'n totale afhanklikheid van God.

Oefening:

Dink aan die pole van nederigheid en hoogmoed in jou lewe. Vanuit watter plek funksioneer jy tans? Praat met God daarvoor.

Herhaal-gebed:

O God, wees my, sondaar, genadig!



WOENSDAG | DIE PAD NA...DIE DOOD

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Salomo sê daar is 'n pad wat vir ons reg lyk, maar dit lei na die dood. Ons sal net so 'n pad kies as ons dink dit lei na die lewe. Niemand sal die verkeerde pad vat as hulle besef dit lei na pyn en 'n lewe wat uitmekaarval nie.

Paulus beskryf die pad van hoogmoed as die pad van die vlees: *"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."* (Gal 5:19-21 MSG)

Lees hierdie gedeelte 'n paar keer stadig deur. Let op of jy iets van jouself kan agterkom. Dit kan baie moeilik wees om dit te erken, maar dit kan die eerste tree word tot nederigheid in jou lewe.'Ek het die Here nodig. Ek kan nie self nie. Ek weet nie beter nie. Ek kan net as Hy my help.'

'n Professor het eendag gesê dat die ekkigheid (hoogmoed), soos 'n swart spinnekop, in 'n donker nag, op 'n donker grys klip is. Jy kan die spinnekop nie sien nie. Jy kan dit net sien as die lig van die Here daarop skyn. Die doel is nie om skuldig te voel of om bang te word dat jy gestraf gaan word nie. Die doel is om agter te kom op watter pad jy is. Jy kan 'n keuse maak. Daar is 'n ander manier van lewe.

Oefening:

Deel jou gewaarwording met Hom en lewe vandag met die herhalingsgebed: "Jesus Christus wees my genadig."

Herhaal-gebed:

O God, wees my, sondaar, genadig!



DONDERDAG | 'N KAART VIR DIE REIS

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Jesus leer ons in hierdie week se gelykenis waarom die lewe eintlik gaan. En Hy sê vir ons wat die lewe is en hoe hierdie lewe geleef kan word. Hy self het hierdie lewe geleef en is die Weg. Hy het self gesê: “Ek is sagmoedig en Ek is nederig” (Mt 11:29).

Voordat ons nie erken dat Hy (Die Weg) wonderlik is nie, sal ons nie hierdie pad wil kies nie. Ons word uitgenooi om regtig lank en diep na Jesus te kyk en agter te kom wie Hy eintlik is en hoe Hy geleef het, om oortuig te word en aangetrek te word tot hierdie soort lewe. So, wat is daar van die lewe van Jesus wat vir jou regtig uitstaan en aantrek?

Hier is drie aspekte van Hom waaroor ons kan nadink. In die eerste plek: Hy vind Sy waarde in die feit dat Hy 'n geliefde Seun van die Vader is. Hy hoor die stem wat vir Hom sê dat Hy die geliefde Seun van die Vader is (Mt 3:11). Hy aanvaar dit. Hy glo dit. Hy probeer dit nie kry in wat ander mense van Hom dink nie. Daarom is hy vry van wat ander van Hom dink. As Hy opposisie kry en mense sê Hom sleg, raak Hy nie depressief nie. Hy dink nie daaraan om op te gee met Sy missie nie. As mense Hom prys en sê Hy is die Messias, raak Hy nie opgeblase en dink die wêreld behoort aan Hom en dat Hy enige iets kan doen nie. Nee, Hy is ongestoord deur prys of deur vloek.

In die tweede plek was Hy 'n vriend van tollenaars en sondaars. Hy was nie erg daarop ingestel om te assosieer met belangrike of goeie mense nie. Hy het met almal geassosieer wat langs Sy pad kom. Maar, Hy was veral daartoe aangetrek om verhoudings te bou met hawelose mense, siek mense, mense teen wie gediskrimineer word. Hy het nie gedink of omgee dat Sy assosiasie en Sy verbintenis tot hierdie mense Sy reputasie kan skade doen nie. Hy het Hom regtig gevoeg by die nederige.

In die derde plek was Hy bereid om die take van 'n slaaf te verrig. Hy was voete. Hy sê daardeur dat 'n man waarde toevoeg met wat hy doen. Daardeur is Hy vry om enige iets te doen.

Oefening:

Jy word uitgenooi om te dink oor wie Jesus was en te let op Sy nederigheid. Bepeins dit 'n paar oomblikke. Deel jou bewondering met Hom. Jy kan dan 'n lofpsalm skryf.

Herhaal-gebed:

O God, wees my, sondaar, genadig!



VRYPDAG | BEWANDEL DIE PAD

God blesses those who are humble, for they will inherit the whole earth. Matteus 5:5 (NLT)

Jesus sê nie net dat ons nederig moet wees nie, maar ook dat ons onself moet verneder. Dit beteken dat daar maniere is wat ons kan beoefen om nederigheid te bevorder in ons lewe. In hierdie week se gelykenis is daar drie dinge wat voorgehou word deur die tollenaar.

In die eerste plek erken hy sy sondigheid en sy afhanklikheid van God. Hy erken dat hy die verkeerde pad gekies het en dat hy op homself vertrou. Die belydenis lei tot 'n ontvang van genade. Die nederiges sal genade ontvang, maar die hoogmoediges sal weerstaan word deur God (1Pet 5:5). Deur Sy genade ontvang ek vergifnis. Ek word daardeur in staat gestel om dan ander te kan vergewe. Ons probeer soms om goed te wees sonder om eers die goedheid en krag van God af te ontvang.

In die tweede plek het hy homself nie vergelyk met ander mense nie. As ons onself vergelyk met ander gaan ons of opgeblase of neerslagtig wees, want ons sal altyd mense vind wat beter is as ons (dit maak neerslagtig) of slegter is as ons (dit kan ons goed laat voel). Om ons nie te vergelyk nie, maak ons vry van hierdie kringloop en help ons om nie ons waarde te probeer verdien nie, maar dit te ontvang as 'n geskenk van God.

In die derde plek buig hy sy hoof, en slaan op sy bors met sy oë na onder gerig. Hy kyk nie met trotse oë af op ander nie. Hy minag niemand nie. Hy sien homself as een met ander.

Ons het soveel in gemeen. Ons het almal pyn. Ons het almal probeer en misluk. Ons almal het ook iets goeds in ons – die beeld van God – en dit is iets wat gevier word. Ek kan ook die uniekheid in ander sien. Anders as ek, beter as ek in sekere opsigte, en ek dank die Here daarvoor.

Oefening:

Is daar ander maniere waarop jy vandag meer nederig kan wees? Besluit op 'n manier en doen aan die einde van die dag 'n refleksie gebed daarvoor.

Herhaal-gebed:

O God, wees my, sondaar, genadig!



SATERDAG | HERSIENINGSGEBED

Saterdagoggend:

1. Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Vertrou jou ervaring.
2. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas.
3. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur daardie oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagagaand:

1. Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?
2. Hoe word ek genooi om nederig te wees?



Die Pad Wat Min Neem

V R E D E

WEEK 2



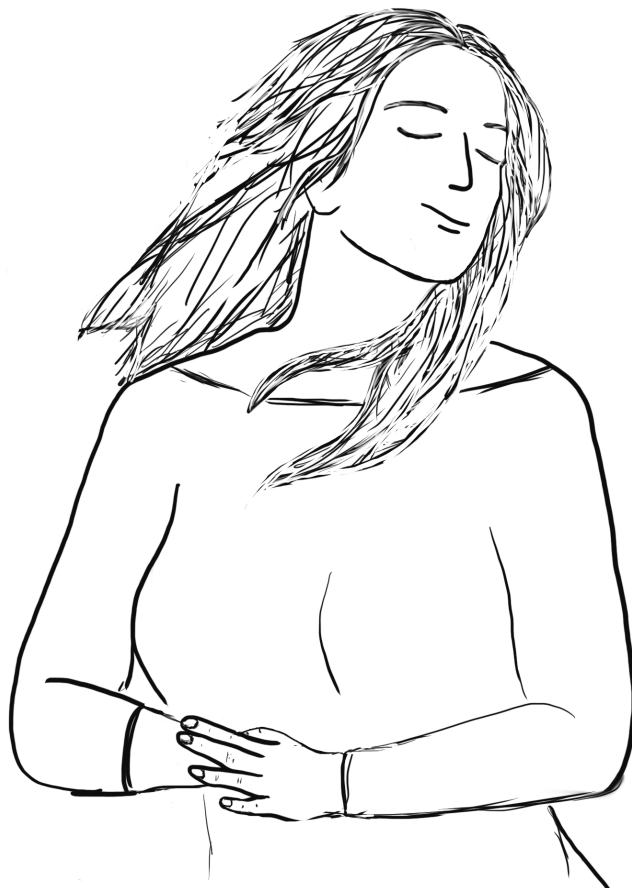
Get out, damn it
Close the door, don't slam it
Let me be alone a while
To give my nerves a rest
Whatever you do I love you
No matter what you do I love you
And I want to run out after you
But I don't know what's best

You will take good care of me
I'll be your caretaker
You'll be the maker of the peace
I'll be the peacemaker
You will take good care of me
And I'll be your caretaker
You'll be the maker of the peace
I'll be the peacemaker

Hours later
I hear the key in the front door
We look each other in the eye
A timid, sorry pair
There's a little more conversation
Just little more conversation
A battle's lost, a war is won
I think we've cleared the air

You will take good care of me
I'll be your caretaker
You'll be the maker of the peace
I'll be the peacemaker
You will take good care of me
And I'll be your caretaker
You'll be the maker of the peace
I'll be the peacemaker

Lyrics of Peacemaker by Albert Hammond



Gedig



SONDAG | VREDE

Dit het Ek tot julle gesprek terwyl Ek by julle bly; maar Trooster, die Heilige Gees, wat Vader in my Naam sal stuur, sal julle alles leer en sal julle herinner aan alles wat Ek vir julle gesê het. Vrede laat Ek vir julle na, my vrede gee Ek aan julle; nie soos die wêreld gee, gee Ek aan julle nie. Laat julle hart nie ontsteld word en bang wees nie. Julle het gehoor dat Ek aan julle gesê het: Ek gaan weg en Ek kom weer na julle toe. As julle My liefgehad het, sou julle bly wees dat Ek gesê het: Ek gaan na my Vader, omdat my Vader groter is as Ek. Joh 14:25-28 AOV

Wat is vrede? As jy Google raadpleeg, dan vind jy: *“Free of disturbance, tranquility.”* Dit sou beteken dat jou uiterlike omstandighede gunstig is: niks wat jou ontwrig nie, niks wat jou pla nie, wat jou ontstel nie. Jou wêreld is bymekaar. Dit sou ook veronderstel dat emosies van harmonie, van kalmte, van rustigheid ervaar word.

As jy volgens hierdie definisie werk, het Jesus nie vrede gehad nie. Sy uiterlike omstandighede en sy emosies was dikwels onstuimig.

- Polities: Die land is oorgeneem deur die Romeine. Die dissipels het die verwagting gehad dat Hy ontslae sou raak van die Romeinse heerskappy en politieke vrede bring.

- Ekonomies: Hy het nie sy eie huis gehad nie. Ons lees dat Hy dikwels nie 'n plek gehad het om te slaap nie.

- Beroep: Die Rabbi's van Sy tyd het Hom verwerp. Inteendeel, aan die einde van Sy lewe het hulle almal teen Hom gedraai. Die Fariseërs en die Skrifgeleerdes het Hom gesien as 'n rebel en nie iemand wat binne die sisteem pas nie.

- Familie: Sy pa is oorlede toe Sy bediening begin. Sy broers glo nie in Hom nie. Sy ma het saam met Hom gestaan. Ons lees dat Jakobus en Judas eers na Sy opstanding in Hom begin glo het.

- Vriende/dissipels: Dit het nie altyd maklik en goed gegaan nie. Met sy tesourier, Judas, is daar groot probleme en hy is uiteindelik verantwoordelik dat Jesus verraai word. Aan die einde verlaat al Sy dissipels Hom.

- Innerlik: Jesus is bekend as die Man van Smarte. Hy het baie pyn beleef en ervaar. Op 'n stadium raak Hy kwaad. Hy huil. Ons lees aan die einde van sy lewe, in die Tuin van Getsemane, dat Hy diep ontsteld is en Hy vir Sy dissipels vra, “Bid asseblief saam met My.”

Jesus praat duidelik van 'n ander soort vrede in die Skrif. Hy sê direk in Lukas 12:51, dat Hy nie gekom het om vrede te gee van hierdie wêreld nie. Nie die soort vrede waarna ons soek nie. Nie die soort vrede waar daar net volkome harmonie, gunstige omstandighede sal wees nie.



Die vrede wat Jesus bring, is 'n vrede wat ten spyte van jou omstandighede, ten spyte van jou emosies, in jou sal heers:

- “Vrede laat Ek vir julle na, my vrede gee Ek aan julle; nie soos die wêreld gee, gee Ek aan julle nie. Laat julle hart nie ontsteld word en bang wees nie.” Joh 14:27 AOV
- “Dit het Ek vir julle gesê, dat julle in My vrede kan hê. In die wêreld sal julle verdrukking hê; maar hou goeie moed, Ek het die wêreld oorwin.” Joh 16:33 AOV

Jy word genooi om te groei in die saligspreuk:

Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV

Geloofspraktyk vir die week:

Lees daaglik die koerant of kyk/luister die nuus. Vra God hoe jy saam met Hom 'n vredemaker kan wees in ons wêreld en omstandighede.



MAANDAG | VREDE AS PRIMÊRE BEHOEFTE

Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV

Sagaria, die vader van Johannes die Doper, het met die geboorte van Jesus aangekondig dat Hy gaan kom om vir ons die vergifnis van ons sondes te bring wat vir ons die pad na vrede toe aandui en gee (Luk 1:78-79). Hy koppel die vergifnis van sondes direk aan vrede, en sê daardeur dat die vrede waarvan hy praat, 'n vrede is tussen ons en God. Dis die primêre vrede. Vrede tussen jou en God is die groot, absolute, volledige, onveranderlike gawe wat God vir jou bring, en wat God vir jou kom gee.

Die probleem is dat ons nie altyd erken dat dit die primêre behoefte van ons harte is nie. Baie van ons dink ons primêre behoefte is kennis, of energie, of inspirasie, of geleenthede. Maar ons primêre behoefte is vrede met God omdat ons van Hom vervreemd is deur ons gebrokenheid. Jesus kom en Hy word daardie brug. Hy bewerkstellig die vrede tussen jou en God.

Omdat ons nie altyd die bewussyn het dat dit ons grootste behoefte is nie, beoefen ons bewuswording van die vrede van God en om Sy vrede te ontvang.

Oefening:

Reflekteer oor die behoeftes van jou hart. Praat met God daaroor.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade om U vrede, wat alle verstand te bowe gaan, te ervaar.



DINSDAG | VREDE AS WELSTAND

Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV

Jesus is 'n vredemaker. Sy vrede beteken nie net die afwesigheid van oorlog nie. Dit is nie bloot harmonie of rustigheid nie. In die woorde van Henri Nouwen: *"His peace is the fullness of well-being."* Jesus sê: "My eie vrede gee Ek vir julle, 'n vrede wat die wêreld nie kan gee nie, dit is my gawe aan julle." (Johannes 14:27 parafrase).

Die Hebreeuse woord vir vrede is *Shalom*, wat beteken welstand van gees, hart en liggaam. Dit geld individueel en gemeenskaplik. Dit kan te midde van 'n oorloggeteisterde wêreld bestaan, selfs te midde van onopgeloste probleme en toenemende menslike konflikte. Jesus het daardie vrede gebring deur Sy lewe vir ons te gee. Is ons bereid om ons lewens in diens van vrede te gee?

Oefening:

Jy word genooi om vandag jou lewe in diens van vrede te gee deur iemand in nood te help: 'n kind, 'n siek persoon, 'n ouer of verswakte persoon. Hulp kan baie vorme aanneem: om 'n glimlag op 'n vreemdeling se gesig te bring; om te reageer met 'n gebaar van liefdevolle vriendelikheid wanneer iemand op 'n kwetsende manier teenoor jou of iemand anders optree; om 'n anonieme geskenk aan iemand te stuur; óf om hulp aan te bied sonder om vir 'n dankie of erkenning te vra.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade om U vrede, wat alle verstand te bowe gaan, te ervaar.



WOENSDAG | VREDE AS EENSGESINDHEID

Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV

Ons is brose wesens. Ons soeke na veiligheid en sekuriteit veroorsaak dikwels dat ons met dualistiese denke die wêreld ingaan. Ons eerste instink is om die wêreld te verdeel volgens mense wat soos ons is, hou van waarvan ons hou, en glo wat ons glo. Ons soek sekuriteit en probeer dit vind deur met bepaalde groepe te identifiseer. My familie. My land. My ras. My godsdiens. My kultuur.

Jesus het uitgereik na mense wat nie tipies in sy kringe gehoor het nie. Hy het mense wat as buitestaanders behandel is genader. Hy het omstredenheid veroorsaak deur te assosieer met tollenaars en “sondaars”. Hy het kinders verwelkom. Hy het “onrein” mense aangeraak. Hy het vroue met respek en gelykheid behandel in ‘n kultuur waar vroue minderwaardig was. En toe sy dissipels gestry het oor wie van hulle die grootste is, het hy gesê: “Julle moet... in vrede met mekaar lewe.” (Mark. 9:50 ANV)

Wat as ons ‘n manier kan vind om verby die skeidings te leef? Stel jou ‘n wêreld voor waar ons, in plaas daarvan om kant te kies, gemeenskaplike grond soek? Hoe kan groter vrede in jou naaste verhoudings lyk? Is dit iets wat jy begeer?

Oefening:

Die eerste tree na ‘n lewe as vredemaker, is om by jou naaste verhoudings te begin. Hoe weet ek of ek vrede moet maak? Een bekende teken is wanneer ‘n sekere persoon by die kamer instap of hul naam in ‘n gesprek opduik, en ek dadelik ‘n toetrek in my maag of my keel voel. Sommige mense voel dit in hul kop of bors. Ons liggame waarsku ons oor spanning in verhoudings. As ons hierdie seine ignoreer, kan dit lei tot verdere konflik. Wanneer jy spanning in ‘n verhouding ervaar, vra jouself: “Het ek iets gedoen om jou aanstoot te gee? Het hierdie persoon opgetree op ‘n manier wat my te na gekom het?” Praat met God hieroor.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade om U vrede, wat alle verstand te bowe gaan, te ervaar.



DONDERDAG | VREDE AS INGESTELDHEID

Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV

Jesus gee ons sy vrede. Hy wys ons die lewe van 'n vredemaker. Die manier om met vrede te leef word nie bepaal deur hierdie wêreld se gebeure en omstandighede nie. Paulus skryf ook in Filippense 4:6-7 oor hierdie vrede wat omstandighede en gedagtes en emosies te bowe gaan:

Wees oor niks besorg nie, maar laat julle begeertes in alles deur gebed en smeking met danksegging bekend word by God. En die vrede van God, wat alle verstand te bowe gaan, sal julle harte en julle sinne bewaar in Christus Jesus. Fil 4:6-7 AOV

Die Griekse woord vir “besorg” beteken ook om uitmekaargeskeur te wees, om in skerwe te lê, om gefragmenteer te wees. Dis 'n manier waarop ons dikwels begin te funksioneer.

Paulus skryf en sê, julle word uitgenooi na 'n ander manier van lewe. Daar is 'n ander struktuur, innerlike funksionering, waarin jy kan instap, ten spyte van dit wat met jou aangaan, en ten spyte van dit wat in hierdie wêreld om ons gebeur, en ten spyte van hoe dit lyk in jou lewe, jy kan met God lewe.

Hy sê hierdie soort lewe sal gekenmerk word deur vrede. Dit is wat na jou toe sal kom as jy 'n bewussyn van God wat met jou is, kan ontwikkel en met dit kan lewe. God sal vir jou vrede gee. Eugene Petersen vertaal vrede met *a sense of wholeness, of everything coming together for good*. Jy kan met 'n ingesteldheid die lewe ingaan dat alles in my lewe uiteindelik bymekaar uitkom.

Dis 'n diep geloof dat my lewe in die hand van 'n goeie God is, en dat God wat ook al langs my pad kom, sal laat meewerk en inwerk in my lewe in; en dat dit goed sal uitdraai maak nie saak hoe dinge nou vir my lyk nie.

Oefening:

Elke keer wat jy vandag iets raaksien wat stukkend, verbuig, gefragmenteerd of geskeur is, bid die herhaalgebed en vertrou dat die Here alles ten goede meewerk en inwerk in jou lewe.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade om U vrede, wat alle verstand te bowe gaan, te ervaar.

**VRYDAG | LEER OM 'N VREDEMAKER TE WEES****Salig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word. Matt. 5:9 AOV**

Ons word as God se kinders geroep om vredemakers te wees. Wanneer ek die woord “vrede” hoor, dink ek gewoonlik aan oorloë wat moet end kry. Dis inderdaad ’n deel van die prentjie. Oorlog is verskriklik en moet ten alle koste vermy word. Die vroeë Christene het so sterk hieroor gevoel dat die meeste van hulle pasifiste was.

Maar vrede beteken meer as die afwesigheid van oorlog of stryd. Dit gaan ook oor wat in ons gemeenskap, gemeente, vriendekring, werksituasie en selfs in ons familie gebeur. Want waar mense bymekaar is, skuur hulle teen mekaar. Hulle verstaan mekaar verkeerd – en voor hulle hul oë uitvee, is daar spanning, vyandigheid en verdeling.

So, ek begin saam met Hom te leer om ’n vredemaker te wees. In my huis, my verhoudings, my werk. Ek leer hoe Jesus dit doen - dit kan ’n jaar of twee duur. Dit is ’n lewenslange reis van dissipelskap. Dit is wat dit beteken om ’n volgeling van Jesus te wees: praktiese gehoorsaamheid aan Jesus in my alledaagse lewe.

Oefening:

Reflekteer oor die verhoudings in jou lewe. Waar word jy genooi om nou ’n vredemaker te wees?

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade om U vrede, wat alle verstand te bowe gaan, te ervaar.



SATERDAG | HERSIENINGSGEBED

Saterdagoggend:

1. Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Vertrou jou ervaring.
2. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas.
3. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur daardie oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagagaand:

1. Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?
2. Hoe word ek genooi om 'n vredemaker te wees?



Die Pad Wat Min Neem

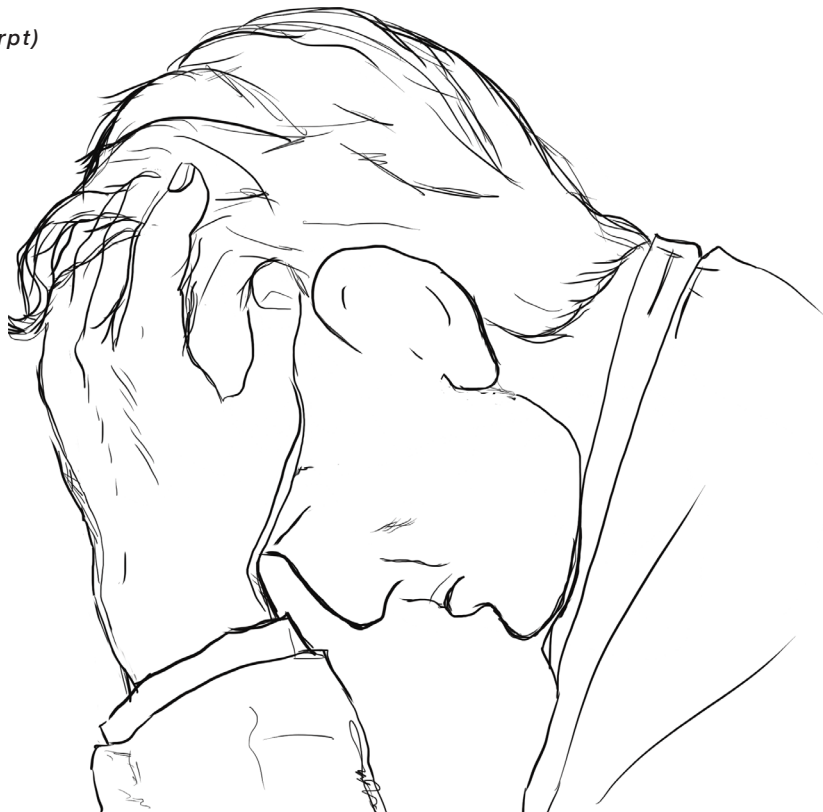
TREUR

WEEK 3



To live in this world
you must be able
to do three things:
to love what is mortal;
to hold it
against your bones knowing
your own life depends on it;
and, when the time comes to let it go,
to let it go.

In Blackwater Woods By Mari Oliver (Excerpt)



Gedig



SONDAG | TREUR

MAAR Maria het buitekant by die graf gestaan en ween; en terwyl sy ween, buk sy na die graf toe en sien twee engele daar sit met wit klere aan, een by die hoof en een by die voete waar die liggaam van Jesus gelê het. En hulle sê vir haar: **Vrou, waarom ween jy? Sy antwoord hulle: Omdat hulle my Here weggeneem het, en ek weet nie waar hulle Hom neergelê het nie. En toe sy dit gesê het, draai sy haar om agtertoe en sien Jesus staan, en sy het nie geweet dat dit Jesus was nie. Jesus sê vir haar: Vrou, waarom ween jy? Wie soek jy? Sy het gedink dat dit die tuinier was en antwoord hom: Meneer, as u Hom weggedra het, sê vir my waar u Hom neergelê het, en ek sal Hom wegneem. Jesus sê vir haar: Maria! Sy draai haar om en sê vir Hom: Rabboeni! dit beteken Meester. Jesus sê vir haar: Raak My nie aan nie, want Ek het nog nie opgevaar na my Vader nie; maar gaan na my broeders en sê vir hulle: Ek vaar op na my Vader en julle Vader, en my God en julle God. Maria Magdaléna het aan die dissipels gaan vertel dat sy die Here gesien het en dat Hy dit vir haar gesê het. Johannes 20:11-18 AOV**

Deur hierdie verhaal word ons, soos Maria, uitgenooi om na ons pyn en deur ons pyn te gaan. Ons doen dit deur:

- *Ons verliese te aanvaar*

Verlies is onvermydelik in die wêreld en veroorsaak pyn. Ons hele wêreld is egter daarop ingestel om weg te kom van pyn af. Nou nooi Jesus ons in hierdie verhaal van Maria om na ons pyn toe te gaan en nie weg te vlug, te ignoreer, te vermy of dit te ontken nie. Ons word uitgenooi om die verlies te aanvaar en die pyn te voel.

- *Die storie agter die pyn te verken*

Jesus nooi ons uit om te reflekteer oor wat met ons gebeur, dit in woorde om te sit en dit met Hom te deel. Hy vra vir Maria waarom sy huil. Dit is nie 'n veroordelende vraag wat haar kwalik neem omdat sy huil nie. Hy gee om en Hy voel vir haar. Maar Hy nooi haar nou uit om agter te kom wat aan die gang is met haar. Hy is nou net nie meer teenwoordig op dieselfde manier as wat Hy voorheen was nie. Sy het Hom nie verloor nie, Hy is nog daar. By haar, net op 'n ander manier. Deur te treur kan sy by die nuwe besef en lewe met Hom uitkom.



- *Te treur*

Dit is 'n proses waardeur sy moet gaan om haar pyn te laat gaan. Veertig dae gee Jesus haar die geleentheid om aan te pas en totsiens te sê vir die ou lewe wat Hy met haar gehad het. Hy het vir haar voor die tyd gesê dat dit 'n beter lewe sou wees. Sy het dit stadig begin verstaan en in die nuwe lewe begin in-leef. Dit is 'n proses. Maar, in die pyn is daar 'n vertroosting. Dit raak beter. Die frekwensie en intensiteit van die periodes word minder. Dit is asof ons siel tyd nodig het om die skok en die verlies te verwerk, sodat ons in die nuwe lewe wat hy vir ons het kan lewe.

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word. Matt 5:4 AOV

Geloofspraktyk vir die week:

Neem die tyd om 'n Psalm te skryf gedurende die week.



MAANDAG | WAAROM TREUR?

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word. Matt 5:4 AOV

Ek het 'n tyd gelede met iemand gepraat wat sê dat sy in 'n oorlewingstryd is en nie tyd het om te gaan sit en huil nie. Sy moet aangaan met die lewe. Haar terapeut het haar aanbeveel om tot stilstand te kom, haarself kans te gee om te treur en haar gemaan dat haar siel en liggaam teen haar sal draai en vir haar besluit as sy dit nie doen nie.

Goed gebeur met ons wat ons uitnooi om tot stilstand te kom, te reflekteer, dit in te neem en dit te voel. Indien ons aanhou hardloop en ons hele lewe so organiseer dat ons dit bly vermy deur net vorentoe te kyk en besig te bly met positiewe dinge, sal ons siel kwyn. In post-traumatische stres-response, speel die pynlike gebeure waardeur ons gegaan het in 'n eindelose siklus van ongeprosesseerde gevoelens, beelde en fisiese sensasies die healtyd in onself af.

Die ander probleem is as ons nie sleg kan voel nie, ons ook uiteindelik nie goed sal kan voel nie. Dieselfde deel in ons brein wat ons laat goed voel, is ook die deel van die brein wat ons laat sleg voel. Wanneer ons dit afskakel word ons "flatliners". Die pyn word nie geprosesseer indien ons nie bereid is om dit te voel nie. Tyd genees nie alle wonde nie. Alhoewel dit tyd vat om te genees, doen tyd nie die werk nie. Om te treur en huil doen die werk. Party van ons is onbewus van die feit dat ons met onverwerkte pyn in ons lewe rondloop. Ons lewe begin grys te word en ons dink dat dit te doen het met wat ons doen, met wie ons dit doen, of waar ons dit doen. Ons wil op ander plekke bly, met ander mense ons lewe begin deel en ons wil ander goed begin doen, want ons dink dit sal vir ons meer lewe kan gee. Die geboorte van 'n nuwe lewe gaan gepaard met pyn soos die geboorte van 'n baba.

Oefening:

Hier is 'n uitnodiging om die groot verliese van jou lewe te besoek. Wat dra ek nog saam met my wat nie afgehandel is nie? Wat vra my aandag? Waarvoor moet ek tyd gee?

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade van trane, om te treur oor my verliese.



DINSDAG | TE BANG OM TE VOEL

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word. Matt 5:4 AOV

As predikant moes ek al baie keer slegte nuus oordra aan mense. Dikwels het ek 'n huiwering in myself ervaar. Ek was bang dat die slegte nuus iemand groot skade kon aanrig. Is dit nie so dat ons altyd ten minste tot 'n mate bang is dat slegte nuus en die pyn wat daarop volg groot skade kan aanrig nie. Ek het al met baie groot, sterk mans te doen gekry wat bang is om na hulle emosies toe te gaan. Hulle kan fisiese pyn vat maar is bang vir emosionele pyn. Van hulle is te bang om lief te hê, want die risiko om myself te gee in 'n verhouding en dan net teleurgesteld te word en pyn te ervaar is te groot.

Dit gebeur dikwels dat mense nie heeltemal in 'n verhouding wil "commit" nie, maar hulself 'n bietjie buite die verhouding hou. Dit is asof hulle intrek in 'n nuwe huis, maar net die tas wil uitpak en nie regtig daar wil bly nie. Dit is asof baie in so 'n verhouding instap met die verwagting dat hierdie lewe saam net plesier gaan verskaf. En die oomblik wat daar pyn, konflik en onsekerheid kom in plaas van plesier, voel baie dat die verhouding nie uitwerk nie en nie die moeite werd is nie.

Ons kan die versekering hê dat ons nie alleen deur die verlies en pyn gaan nie. Hy is daar met ons en vertroos en versterk ons. Hy vat ons deur dit na 'n beter lewe vir ons.

Oefening:

Die uitnodiging vandag is om stil te staan by die innerlike bewegings wat jy ervaar deur jou pyn, en selfs jou genot, ten volle te ervaar. Vra Hom om dit vir jou te wys en jou daarmee te help.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade van trane, om te treur oor my verliese.



WOENSDAG | SOVEEL OM OOR TE TREUR

Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word. Matt 5:4 AOV

Ons lei soveel verliese in hierdie lewe. Ons verloor mense deur die dood. Daar is verhoudings wat tot 'n einde kom deur vriendskappe wat opbreek. Daar is huwelike waarin ons voel dat ons weggroei van mekaar. Daar is kinders wat vervreem van hul ouers deur hulle eie pad te begin stap of net besig raak. Daar is 'n liefde wat ons baie graag wil hê wat ons nie kan kry nie en waaroor ons obsessief raak. Dan is daar die drome wat nie realiseer nie of nie heeltemal uitwerk soos ons gehoop het dit sal nie. Daar is werksgeleenthede wat ons verloor.

Elke wittebrood waarop ons gaan - hetsy dit 'n huwelik, werksgeleenthede, blyplek of wat ook al -kom tot 'n einde. Daar is ook die aspekte rondom onself waaroor ons moet treur. Ons eie onbevoegdheid om nie iets te kon doen wat ons eintlik moes doen nie. Ons nalatigheid om nie die goed te doen wat ons moes gedoen het nie. Ons ontrouheid. Die seer wat ons veroorsaak het deur die woorde wat ons gesê het, die dinge wat ons gedoen het teenoor mense wat naby ons is. Ons sondes.

Die groot werk wat gedoen moet word is om te treur. Dit is nie die enigste ding wat gedoen moet word nie, maar dit is iets wat ons nie kan nalaat nie. Ons moet ons eie pad vind. Dit is nie eenvoudig nie, daar is nie 'n formule nie en elkeen van ons het ons eie manier om dit te doen.

Oefening:

Is daar enige iets in die bogenoemde lys waaroor jy wonder of besef dat jy dit ignoreer of afmaak as onbenullig. Neem 'n tyd om te reflekteer daaroor en met Hom daaroor te praat.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade van trane, om te treur oor my verliese.

**DONDERDAG | TREUR MET DIE WAT TREUR****Salig is die wat treur, want hulle sal vertroos word. Matt 5:4 AOV**

“Huil saam met die wat huil.” – Riz

‘n Hele rukkie gelede het ek besluit om saam met vriende op ‘n retreat te gaan. Ons het die tyd saam begin deur te reflekteer oor wat goed is in ons lewens. Ons het met mekaar gedeel wat dit is wat ons vul met lewenslus. Ons het ook gekyk na die pyn van ons lewe. Ons het besluit om ‘n simbool vir ons pyn te maak of te vind. ‘n Prent, ‘n gedig, ‘n kunstuk of ‘n beeld. Ons het hierdie simbool na ons spasie toe gebring en gedeel met mekaar. Dit was nie lank nie of daar het trane begin vloei. Ons het broos en kwesbaar geraak. Dit was nie maklik nie, maar dit het ons baie na aan mekaar gebring.

Wat ons ook uitgevind het, is dat dit ons gehelp het om ons pyn te prosesseer en te verwerk. Vir baie van ons was dit die eerste keer in ons lewe om ons pyn so met mekaar te deel. Om net te luister na mekaar in ‘n veilige spasie waar ons nie vertel word wat om te doen of dat dit nie so erg is nie, was waardevol. Van ons het uitgevind dat dit nie maklik is om net te luister en saam daar te wees in mekaar se pyn nie. Ons het deur hierdie ervaring besef dat ons ander baie nodig het, en dat dit ‘n groot hulp kan wees om nie alleen te probeer werk met die pyn in ons lewe nie.

Oefening:

Besin oor jou pyn. Met wie kan jy jou pyn deel? Vir wie kan jy daar wees om na te luister en vas te hou?

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade van trane, om te treur oor my verliese.



VRYDAG | TREUR MET HOOP

Salig is die wat treur, want hulle sal vertrous word. Matt 5:4 AOV

Paulus sê dat ons moet treur met hoop. Daar is maniere van treur wat nie baie behulpsaam is nie, en nie noodwendig genesing meebring nie. Wanneer dit 'n vorm van eksibisionisme, selfbejammering, en selfvergryp is, is dit gewoonlik nie vrugtevol nie. Een van hierdie maniere wat nie vrugtevol is nie, is om sonder hoop te treur.

Wanneer jy 'n verlies ly en jou lewe van orientasie verloor en in disorientasie gaan, is dit baie belangrik om daardie diep hoop in jou te hê. Dit is nodig om te weet dat dit nie die einde is nie. Dit beteken nie dat jy nooit weer 'n goeie lewe sal hê nie. Dit is eintlik 'n manier waarop God met jou werk om jou te vat na iets nuuts toe.

In die boek van Openbaring skryf Johannes dat die slegte tye waarin ons nou verkeer nie die einde is nie en hy wys ons wat op die ou einde gebeur. Hy sê met ander woorde: 'Kom ek vertel julle wat in die laaste hoofstuk van die geskiedenis gaan gebeur. Ons leef nie nou in die laaste hoofstuk nie. Nou is dit donker, maar weet dit, alles gaan uiteindelik regkom.'

In die woorde van Juliana of Norwich: *"All shall be well, all manner of things shall be well, all shall be well."*

Ons gaan die verlies tegemoet met die wete dat daar 'n God is. Hy is goed. Hy is met ons en gee ons krag. Ek gaan in met die wete dat daar ná die dood 'n opstanding is. Net soos Hy uiteindelik oorgelewer is en Sy vryheid, gesondheid, reputasie, en lewe verloor het, het dit nie Sy einde beteken nie. Dit is ook die patroon waarvolgens Hy met ons werk. Ons kan ook weet dat die nuwe lewe beter is as die ou lewe wat ons gehad het. Dit lyk nie altyd dadelik so nie, maar met tyd sal ons dit sien.

Oefening:

Deel met Hom jou mismoedigheid oor jou verlies en vra Hom vir vertroue in die manier waarop Hy werk in jou.

Herhaal-gebed:

Here, ek vra die genade van trane, om te treur oor my verliese.



SATERDAG | HERSIENINGSGEBED

Saterdagoggend:

1. Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Vertrou jou ervaring.
2. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas.
3. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur daardie oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:

1. Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?
2. Hoe word ek genooi om te treur?



Die Pad Wat Min Neem

B A R M H A R T I G H E I D

WEEK 4



The quality of mercy is not strain'd;
It droppeth as the gentle rain from Heaven
Upon the place beneath: it is twice bless'd;
It blesseth him that gives, and him that takes:
'Tis mightiest in the mightiest; it becomes
The throned monarch better than his crown:
His scepter shows the force of temporal power,
The attribute to awe and majesty,
Wherein doth sit the dread and fear of kings;
But mercy is above his scepter'd sway;
It is enthroned in the hearts of kings,
It is an attribute to God himself;
And earthly power doth then show likest God's
When mercy seasons justice.

Mercy by William Shakespeare

Gedig



SONDAG | BARMHARTIGHEID

EN Hy het in Jérigo gekom en daar deurgegaan. En daar was ‘n man met die naam van Saggéüs, ‘n hoof van die tollenaars en ‘n ryk man. En hy het probeer om Jesus te sien, wie Hy was; maar vanweë die skare kon hy nie, omdat hy klein van persoon was. En hy het vooruit gehardloop en in ‘n wilde vyboom geklim, sodat hy Hom kon sien, want Hy sou daarlangs verbygaan. En toe Jesus by die plek kom, kyk Hy op en sien hom en sê vir hom: Saggéüs, maak gou en klim af, want Ek moet vandag in jou huis bly. Hy maak toe gou en klim af en het Hom met blydskap ontvang. En toe almal dit sien, het hulle gemurmureer en gesê: Hy het by ‘n sondige man tuisgegaan. Maar Saggéüs het gaan staan en aan die Here gesê: Here, kyk, die helfte van my goed gee ek vir die armes; en as ek van iemand iets afgepers het, gee ek dit vierdubbel terug. Toe sê Jesus aan hom: Vandag het daar redding vir hierdie huis gekom, aangesien hierdie man ook ‘n seun van Abraham is.

Want die Seun van die mens het gekom om te soek en te red wat verlore was. Luk 19:1-10

Ons almal het barmhartigheid nodig in ons lewe, en wanneer ons dit aan iemand anders wys, kom ons in kontak met hoe ons dit self nodig het. Daarom is dit makiker om my oë weg te draai van die nood om my – dit te ignoreer - nie omdat ek nie wil help nie, maar omdat ek vrees dat ek myself nie eers kan help nie. Maar die Goeie Nuus is dat barmhartigheid reeds vir my gegee is in my gebrokenheid – ek kan dit ontvang.

Jesus se lewe wys ons die pad na ‘n barmhartige lewe. Dink aan Saggéüs die tollenaar in Lukas 19. In daardie dae was tollenaars nie die gunsteling mense in die gemeenskap nie. Kinders het op hulle gespoeg as hulle verby ‘n tollenaar loop. Hulle is gekenmerk as mense wat met sondaars gekuier en gelewe het. Jesus kom na die stad, sien vir Saggéüs en sê: “Ek wil vandag na jou huis gaan.” Kan jy jou indink hoe Saggéüs moes voel? In daardie oomblik ontvang hy Jesus se barmhartigheid en daar kom ‘n transformasie in sy lewe. Hy begin mense wat hy ingedoen het, terugbetaal. Hy deel sy besittings en maak vrede en reg met sy vyande – want God se barmhartigheid het hom aangeraak en getransformeer.

Hierdie week word jy genooi om jou oop te maak om barmhartigheid te ontvang, te deel en bewus te word van hoe jy barmhartigheid verkry.

“Gelukkig is almal wat regtig vir ander mense omgee. God sal binnekort vir hulle wys presies hoeveel Hy vir hulle omgee.” Matt 5:7 (DB)

Geloofspraktyk vir die week:

Skryf deur die loop van die week die name van persone waarvoor jy kan/wil/tans omgee. Noem hierdie name aan God in gebed aan die einde van jou week.



MAANDAG | BARMHARTIGHEID IS 'N GESKENK

Geseënd is dié wat barmhartig is, want aan hulle sal barmhartigheid bewys word. Matt 5:7 (ANV)

Augustinus skryf: “Die hele lewe van ‘n gelowige is ‘n heilige verlange. Wat jy begeer, kan jy nog nie sien nie. Maar die begeerte gee jou die vermoë om vervul te word wanneer jy dit sien...”

Wanneer ons, ons behoefte en verlange erken, neem ons die eerste tree na wysheid en ‘n dieper verhouding met God. Ons almal het ‘n diep innerlike verlange om te beleef dat ander vir ons omgee. Ewe so, beleef ons die voorreg en vreugde om barmhartigheid aan ander te bewys.

Soms, as ons nie beleef dat ons dit ontvang nie, voel ons leeg, en begin ons ons betekenis bevraagteken. Dit is juis dan moeilik om barmhartigheid te deel. God gee barmhartigheid vrylik aan ons – die eerste tree is om dit te ontvang.

Oefening:

Dink aan die mense of goed of plekke waar jy barmhartigheid beleef. Hoe kan jy barmhartigheid deur hierdie ervaringe ontvang?

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om barmhartig te wees.



DINSDAG | BARMHARTIGHEID AAN ANDER

“Gelukkig is almal wat regtig vir ander mense omgee. God sal binnekort vir hulle wys presies hoeveel Hy vir hulle omgee.” Matt 5:7 (DB)

Dit beter is om te gee as om te ontvang. Om barmhartigheid te gee, bring lewe – aan ons, en aan ander.

Die Jordaanrivier vloei van die Noorde van Israel na die suide. Dit vloei in die see van Galilea, en dan uit na die Dooie see. By die see van Galilea is daar baie strome wat uitvloei, maar daar is geen strome wat uit die Dooie see uitvloei nie. Waar daar strome in Galilea is, is daar lewe. Waar daar geen strome by die Dooie See vloei nie, is dit dood.

Hierdie is ‘n beeld van barmhartigheid in ons lewe: Hoe meer strome van barmhartigheid uit ons uitvloei, hoe meer sien en besef ons dat Jesus se lewe self deur my begin vloei na ander.

Oefening:

Dink aan ‘n persoon waarmee jy gereeld kontak het. Hoe gee jy om vir daardie persoon? Hoe kan jy barmhartigheid met hom/haar vandag deel?

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om barmhartig te wees.



WOENSDAG | BARMHARTIGHEID EN BEWUSWORDING

“Gelukkig is almal wat regtig vir ander mense omgee. God sal binnekort vir hulle wys presies hoeveel Hy vir hulle omgee.” Matt 5:7 (DB)

Die lirieke van ‘n lied: *Break my heart for what break yours*, nooi ons om God se hart te leer ken. Sy hart is barmhartig. Ons sien dit in die lewe van Jesus: Hy was intensioneel om barmhartigheid te deel. In elke ontmoeting was Hy bewus van die bewegings van sy hart, maar ook van ander en het dan barmhartig daarop gereageer.

In die saligspreuke leer Hy ons dat die pad na ‘n gelukkige lewe is om vir ander om te gee (barmhartig te wees). Om barmhartig te wees vra dat ek verby my eie nood kyk, en ook intensioneel in my ontmoetings bewus raak oor waar die ander persoon nood het. Dit vra dat ek, in verhoudings, aandag skenk aan die bewegings van my hart wat God se hart weerspieël en daarop reageer.

Oefening:

Dink vanaand terug oor jou dag. Waar was jy in kontak met iemand in nood– fisies, geestelik of emosioneel? Wat was die effek van daardie interaksie op jou emosies (hart)? Praat met God daaroor.

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om barmhartig te wees.



DONDERDAG | BARMHARTIGHEID VIR MYSELF

Geseënd is dié wat barmhartig is, want aan hulle sal barmhartigheid bewys word. Matt. 5:7 (ANV)

“Barmhartigheid” sê dat ons met liefde, deernis en genade reageer op mense wat swaarkry, diegene wat ons liefde en sorg nodig het. Nee, ons kan nie altyd alle geregtigheid met ’n enkele daad herstel nie, maar ons kan met vele klein dade van liefde en ontferming baie mense se lewe beter maak. Só begin ons om die seën wat ons ontvang het, met ander te deel.

Die werklikheid is, jy kan nie iets deel wat jy nie het nie. Daar is ’n gesegde: “Daar is 6 mense wat belangrik is, en jy is al 7.” Dit beteken bloot, jy moet na jouself ook kyk.

Dink aan die beeld van ’n dam. Elke mens het ’n dam vol omgee. Wanneer ’n dam se water uitvloei, moet dit weer vol gemaak word. Jou dam van omgee moet in balans invloei en uitvloei. Niks kan uitvloei as die dam leeg is nie. Daarom het ons nodig om tot stilstand te kom en ons dam se watervlakke te evalueer om seker te maak daar is genoeg om uit te deel.

Oefening:

Wanneer jy vandag in kontak kom met water, neem ’n oomblik om te evalueer: Wat is die kapasiteit van my omgee-dam?

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om barmhartig te wees.

**VRYDAG | 'N REIS NA BARMHARTIGHEID**

“Gelukkig is almal wat regtig vir ander mense omgee. God sal binnekort vir hulle wys presies hoeveel Hy vir hulle omgee.” Matt 5:7 (DB)

Ons kan ons hele lewe deurgaans sonder om God se barmhartigheid te ervaar. God gaan nie sy barmhartigheid in ons keel afdruk nie – ons kan dit mis. Ons mis dit wanneer ons in ons eie goedheid glo. Ons wil nie ons eie sondigheid in die oë kyk nie. Ons wil konstant ons eie goedheid bevestig. Ons voel ons het nie barmhartigheid nodig nie, en vergelyk onself met ander wat bietjie minder goed is as ons, sodat ons nie so sleg lyk nie.

Dit is God se barmhartigheid wat ons genees, wat ons vrymaak, wat ons vergewe, en wat ons weer heel maak. Dit is 'n wonderlike ervaring om die Vader se barmhartigheid te ervaar! En hierdie is nie net 'n ervaring een keer in ons lewe nie – dit is aanhoudend – ons keer aanhoudend terug na die Vader, want sy barmhartigheid is elke môre nuut.

Martin Luther King het eenkeer gesê dat jou lewenstaak (roeping) lengte, diepte en hoogte moet hê. Lengte – iets waarmee jy beter kan word oor 'n leeftyd. Diepte - deur ander mense te raak. Hoogte - deur jou siel se verlange na 'n beter wêreld te bevredig.

Hierdie soort lewe dui op 'n reis van groei saam met die Here – ook in barmhartigheid.

Oefening:

Stel 'n lys saam van die tye in jou lewe wat jy God se barmhartigheid beleef het. Sê vir Hom dankie daarvoor.

Herhaal-gebed:

Here, gee my die genade om barmhartig te wees.



SATERDAG | HERSIENINGSGEBED

Saterdagoggend:

1. Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Vertrou jou ervaring.
2. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas.
3. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur daardie oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagagaand:

1. Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?
2. Hoe word ek genooi om barmhartig te wees?



Die Pad Wat Min Neem

REINHEID

WEEK 5



I came to love you too late, Oh Beauty,
so ancient and so new. Yes,
I came to love you too late. What did I know?
You were inside me, and I was
out of my body and mind, looking
for you.

I drove like an ugly madman against
the beautiful things and beings
you made.

You were inside me, but I was not inside you...
You called to me, you cried to me; you broke the bowl
of my deafness; you uncovered your beams, and threw them
at me; you rejected my blindness; you blew a fragrant wind
on me, and

I sucked in my breath and wanted you; I tasted you
and now I want you as I want food and water; you
touched me, and I have been burning ever since to
have your peace.

I came to love you too late by St. Augustine of Hippo





SONDAG | REINHEID

DIE volgende dag het Johannes weer daar gestaan en twee van sy dissipels; en toe hy Jesus sien wandel, sê hy: Dáár is die Lam van God! En die twee dissipels het hom dit hoor sê en Jesus gevolg. En toe Jesus Hom omdraai en hulle sien volg, sê Hy vir hulle: Wat soek julle? En hulle antwoord Hom: Rabbi – dit wil sê, as dit vertaal word, Meester – waar is U tuis? Hy sê vir hulle: Kom kyk. Hulle het gegaan en gesien waar Hy tuis was en dié dag by Hom gebly. En dit was omtrent die tiende uur. Andréas, die broer van Simon Petrus, was een van die twee wat dit van Johannes gehoor en Hom gevolg het. Hy het eers sy eie broer Simon gekry en vir hom gesê: Ons het die Messias gevind – dit is, as dit vertaal word, die Christus. En hy het hom na Jesus gelei. Toe kyk Jesus hom aan en sê: Jy is Simon, die seun van Jona; jy sal genoem word Céfás, wat vertaal word Petrus. Die volgende dag wou Jesus na Galiléa vertrek; en Hy het Filippus gekry en vir hom gesê: Volg My. En Filippus was van Betsáida, uit die stad van Andréas en Petrus. Filippus het Natánael gekry en vir hom gesê: Ons het Hom gevind van wie Moses in die wet en ook die profete geskrywe het: Jesus, die seun van Josef van Násaret. En Natánael sê vir hom: Kan daar uit Násaret iets goeds wees? Filippus antwoord hom: Kom kyk. Daarop sien Jesus Natánael na Hom toe kom en sê van hom: Hier is waarlik ‘n Israeliet in wie daar geen bedrog is nie. Johannes 1: 35-48 AOV

Jou hart is die middelpunt, die kern, die plek waar alle funksies van ons wese bymekaar kom. Funksies soos jou denke, emosies, verbeelding, geheue, aanvoeling, liggaam ens. Jesus sê as jou hart skoon is, sal jy God sien.

Ek wil gaan na ‘n vroeë verstaan in die kerk van hoe ons rein van hart kan wees. Die invalshoek of toegang tot die suiwering van jou hart is deur jou begeertes. Jou hart is rein en skoon as die oorheersende begeerte in jou lewe na God is. Die idee was dat ons moet oorgee en saamwerk sodat ons by die diepste verlange na Hom wat in ons is, kan uitkom en dit ons grootste begeerte in die lewe word.

In Johannes 1 sien ons hoe Jesus mense bygestaan het in die proses om hulle harte te suiwer. Hy nooi jou uit om te luister na jou hart, te ontdek wat jy regtig wil hê en om jou begeerte te verbaliseer en Hom te vra om jou te help. Die uitnodiging van Jesus is om op ‘n innerlike reis te gaan, met jou begeertes te werk, sodat jou hart gesuiwer kan word en dat jy God nou in alles in jou lewe kan sien.

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

Geloofspraktyk vir die week:

Skryf aan God ‘n brief oor die begeertes van jou hart. Skryf daarna ‘n brief van God aan jou as reaksie op jou skrywe.



MAANDAG | VIND JOU HART

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

Jesus nooi ons om op ‘n innerlike reis te gaan. Hy nooi ons om ons hart te vind. Dit beteken dat ons moet weet wat in ons hart is en na ons hart te luister. Hoe vind ons die kern, die middelpunt, die plek waar alles bymekaar kom in ons lewe?

In hierdie week word jy genooi om ‘n pad te neem wat die vroeë kerk geneem het. Daar is seker baie maniere, maar op grond van hulle verstaan van die Skrif en Christus se lering, is begeertes gesien as ‘n sleutel tot die deur van jou hart.

Ek is nooit geleer wat om te doen met my begeertes nie. Moet ek daarop let of hoe moet ek begeertes ignoreer? Ek is gewaarsku dat begeertes gevaarlik is, en dat ek versigtig moet wees. Wat wel belangrik is, is die ‘wil van die Here’ - wat gewoonlik die teenoorgestelde is as wat ek wil hê. As ek wil doen wat ek regtig wil hê, is ek selfsugtig. Ek moet teen my begeertes gaan. So daar is ‘n groot klem gelê op wilskrag. En as ek dit nie gedoen het nie, het ek baie sleg gevoel en daar is gespeel op my emosies om sleg te voel sodat ek verplig is om te doen wat reg is.

Hoe dink jy sal dit gaan in ‘n huwelik waar ‘n paartjie bymekaar kom, vir mekaar sê hoe lief hulle vir mekaar is en een van die partye dan verwag dat die ander party alle eie begeertes sal opgee? Van nou af is net die een party se begeertes geldig. Is dit ‘n verhouding? ‘n Liefdesverhouding? Die probleem van so ‘n benadering is dat dit ‘n skeiding meebring in ons innerlike wêreld. Dat dit wat God wil hê, altyd teen dit is wat ek wil hê. Wat ek wil hê is sleg en maak nie eintlik saak nie. Is dit moontlik dat God ons liefhet? Dat Hy intens belangstel wat in ons aan die gang is en dat Hy ons wil gelukkig maak?

Oefening:

Jy word genooi om in kontak te kom met wat jy dink van jou begeertes, hoe gaan jy om met die begeertes? Dink jy na daaroor? Gee jy oor aan dit of veg jy dit? Hy kom na ons toe en vra vir ons wat dit is wat ons wil hê. Verbaliseer dit en deel dit met Hom.

Herhaal-gebed:

Skep in my ‘n rein hart O God.

**DINSDAG | WAT WIL JY REGTIG HÊ?**

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

Christus nooi ons uit om op ‘n innerlike reis te gaan, deur na ons harte te luister en uit te vind waarna ons regtig soek. Dink daaroor en sê (verbaliseer) dit. Wanneer jy op hierdie reis gaan, gaan jy dadelik uitvind dit is nie baie maklik om te bepaal wat jou begeertes regtig is nie.

In die eerste plek is daar baie begeertes waarmee jy sit. Daar is fisiese, emosionele en geestlike begeertes. En dan is hierdie begeertes baie keer teenoor mekaar. Ek wil eerlik wees, maar ek wil baie populêr wees. Ek wil niemand seer maak nie, maar ek wil die waarheid praat. Ek wil gesond wees, maar ek wil nie oefen en reg eet nie.

Jy gaan ook uitvind dat jou begeertes groter begeertes vervat. Dit wat ek dink ek wil hê is nie regtig wat ek wil hê nie. Daar is ‘n groter begeerte agter die begeerte wat ek het. Ek wil byvoorbeeld ‘n huis hê, maar wat ek eintlik na soek is sekuriteit of gemak.

Die dissipels het nie altyd geweet wat hulle regtig wil hê nie. Hulle het Jesus gevra om vir hulle te wys waar Hy bly. Later het hulle besef hulle gee nie om oor sy blyplek nie, hulle eintlike soeke is na Hom.

Oefening:

Hier is ‘n paar oefeninge wat dalk kan help om in kontak te kom met diep begeertes in jou.

- Jou dagdrome kan vir jou ‘n aanduiding gee.
- Die mense wat jy bewonder kan vir jou ‘n aanduiding gee.
- ‘n Refleksie op die hoogtepunte en laagtepunte van jou dag kan jou ‘n aanduiding gee.

Kies ‘n oefening en deel jou ervaring met Hom.

Herhaal-gebed:

Skep in my ‘n rein hart O God.



WOENSDAG | ONGEORDENDE GEHEGTHEDE

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

As jy op hierdie reis gaan om jou begeertes te verken, sal jy uitvind dat jy baie begeertes het, maar een of ’n paar begeertes is dominant. Jou dominante begeertes verander ook van tyd tot tyd.

Volgens die vroeë lering in die kerk oor begeertes, is begeertes in opsig self nie verkeerd nie, maar wanneer ek te veel waarde heg aan ’n sekere begeerte, kan dit baie destruktief op my lewe wees. Wanneer ons te geheg is aan ’n behoefte - soos byvoorbeeld aan kos of seks of genot - kan dit veroorsaak dat ons hele lewe daardeur ontspoor. Die behoefte word ’n begeerte. Ons probeer meer uit die vervulling van die behoefte te kry as wat dit vir ons kan gee.

Die oplossing is nie om ontslae te raak van hierdie begeertes nie, maar om dit te orden en ’n begeerte te kry wat oorheers. ’n Groter begeerte orden ander begeertes en oorwin sekere begeertes. Om oppervlakkige en destruktiewe begeertes te hê wat ons lewe oorheers, lei nie tot vervulling nie, maar tot ’n lewe wat kleiner word en wat ons weg van God af neem. Wanneer begeertes georden is, word my lewe groter en trek dit my na God toe.

Oefening:

Kyk na jou dominante begeertes en beoordeel dit. Is daar dalk goeie behoeftes wat God in jou geplaas het wat nou oorheers en ongeordend geraak het? Deel jou dominante begeertes met Hom. Bely dit as behoeftes dominante begeertes geword het. Vra Hom om jou te lei na die diepste begeerte in jou hart.

Herhaal-gebed:

Skep in my ’n rein hart O God.



DONDERDAG | REIN VAN HART

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

“You have made us for yourself, O Lord, and our heart is restless until it rests in You.” - St. Augustine

Daar is twee oortuigings waarmee die vroeë kerk geleef het oor begeertes. Die eerste oortuiging is dat God ‘n diep begeerte in ons geplaas het na Hom. Die ander oortuiging was dat hierdie begeerte begrawe is en dat ons dit dikwels nie herken nie. Wanneer ons by hierdie begeerte uitkom, kan dit ander begeertes orden.

Hierin het ons ‘n aandeel - in die vind en herkenning van die begeerte. Dit is waarop die reiniging van die hart neerkom. Kierkegaard het gesê: “To be pure of heart is to will only one thing.” Wanneer ek kontak maak met my diep begeerte na God en met ‘n intensie begin leef om Hom bo alles te stel, suiwer daardie intensie my hart. Dit is nie iets wat ek net op my eie kan regkry nie. Net Hy kan dit doen, maar Hy doen dit nie sonder my nie (Psalm 51:12). Ons doen dit saam met Hom (Jakobus 4:8).

In hierdie week se skrifgedeelte ontmoet Jesus sy dissipels waar hulle is. Hulle weet nie wat hulle regtig wil hê nie, maar hulle sê vir Hom wat hulle dink hulle wil hê. Hy gaan in gesprek met hulle. Uiteindelik vra Hy vir hulle om Hom te volg. Hulle reageer op die uitnodiging. Hulle het in kontak gekom met hulle diepste begeerte en ag dit nou.

Dit is al hoe ons gelukkig kan wees. Salig is die wat rein van hart is. Reinheid is gelyk aan geluk. Dit is ‘n groot ding om te glo in die wêreld waarin ons leef. Dit bepaal jou drome, dit bepaal waarna jy verlang in die lewe, die energie waarmee jy leef word bepaal deur jou drome en dit bepaal jou besluite.

Oefening:

Deel met Hom waar jy nou op jou reis is met Hom.

Herhaal-gebed:

Skep in my ‘n rein hart O God.



VRYDAG | ONS KAN GOD SIEN

“You’re blessed when you get your inside world—your mind and heart—put right. Then you can see God in the outside world.” Matt 5:8 (MSG)

Ek het een keer by ‘n wonderlike natuurtoneel gestaan saam met ‘n klomp vriende. Ons het die toneel saam bewonder. Een van my vriende het gesê sy wil haar esel en verf bring om te skilder. Die ander een het begin droom en aan ontwikkelingsmoontlikhede begin dink. Een van hulle wou die plek koop om te herverkoop. Die ander een het die vee in die weivelde besing en wou ‘n boerdery begin. Ek het gestaan as ‘n predikant en gedink hierdie is ‘n wonderlike illustrasie en ek het gewonder wat ons regtig hier het: is dit ‘n skildery? Is dit ‘n ontwikkelingsterrein? ‘n Spekulasie perseel? Of ‘n preekillustrasie? Dit hang af hoe jy daarna kyk. En ek het agtergekom dat elkeen van ons wat daar was, gekyk het deur die bril van wie ons is. Die een was ‘n kunstenaar, die ander was ‘n ontwikkelaar, die ander ‘n eiendomsagent, die ander ‘n boer en ek ‘n predikant.

Paulus sê dat alles rein is vir die wat rein is (Tit 1:15). Ons sien soos wat óns is. Ons sien gewoonlik nie soos wat dit is nie, daarom sal jy God sien as jy rein van hart is. Jy begin God te vind in alles wat jy sien.

Oefening:

‘n Manier van bid wat ons help om ons brille skoon te maak is die refleksiegebed. Jy word nou genooi om te let op die goeie, mooi en edel dinge in jou lewe en Hom te dank daarvoor.

Herhaal-gebed:

Skep in my ‘n rein hart O God.



SATERDAG | HERSIENINGSGEBED

Saterdagoggend:

1. Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Vertrou jou ervaring.
2. Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas.
3. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur daardie oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagagaand:

1. Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?
2. Hoe word ek genooi om rein van hart te wees?



www.mosaïek.com | 011 268 4700 | info@mosaïek.com
Danielle Straat 1, Fairland, Johannesburg