WYS MY DIE WEG

LENTREIS VIR TIENERS

Inleiding tot Lent

Het jy al ooit deur ’n tyd gegaan waar die lewe deurmekaar, onseker of swaar gevoel het? Alsof jy in donker strate loop, sonder ’n GPS, en geen idee het watter kant toe om te draai nie?

Israel het daardie gevoel geken toe hulle Egipte verlaat het.
Die profete en dissipels het dit gevoel wanneer die lewe deurmekaar, teleurstellend of oorweldigend geraak het. En Jesus self het die moeilikste pad gestap – al die pad na die kruis – voordat die Opstanding gekom het.

Soms laat moeilike seisoene ons dink: “Ek weet nie eers meer wie ek is of waarheen ek op pad is nie.” Dit word soms ’n liminale ruimte genoem – die “tussenin”-plek.

Maar vir volgelinge van Jesus kan dit ook die plek word waar ons ’n nuwe gebed leer bid:

“Here, wys vir my die weg.”

Swaarkry kan ’n ruimte word waar ons God ontmoet, Sy stem helderder hoor, en stadig begin om meer soos Jesus te word. Selfs as ons nog nie al die antwoorde het nie, vertrou ons dat Hy besig is om iets in ons te vorm.

Gedurende Lent stap ons saam met Jesus op Sy pad na die kruis – nie net deur die verhale in die Evangelies nie, maar ook deur die Psalms, die gebede waarmee Jesus self grootgeword het. Lent help ons om stadiger te leef: lees, opmerk, luister, reflekteer, skryf, deel en bid.

Lent word ’n oefenterrein waar ons leer:

- nederigheid soos Jesus,
- om minder aan onsself en meer aan ander te dink,
- om God te vertrou met dit wat ons nie kan beheer nie,
- om aan te hou bid selfs wanneer die lewe ingewikkeld voel.

Op hierdie manier staan ons nie net van 'n afstand en kyk na die kruis nie – ons leer om die pad van die kruis te stap, die pad wat lei na ware lewe.

Hoe om hierdie gids te gebruik:

Psalm – Elke week begin met 'n Psalm. Lees dit stadig. Laat dit in jou hart insink. Laat God jou daardeur aanspreek.

Gedagte / Oordenking – Elke dag het 'n kort refleksie en Bybelteks. Daar is vrae wat jou help opmerk wat binne-in jou aangaan. Wat voel jy? Wat staan uit? Waarheen nooi Jesus jou?

Herhaal-Gebed – Elke dag sluit af met 'n eenvoudige gebed. Bid dit deur die dag – tussen klasse, voor slaaptyd, terwyl jy oefen of skoolwerk doen – sodat jy naby Jesus bly deur net telkens na Hom te draai.

Refleksie – Aan die einde van elke week, kyk terug.
Waar het jy Jesus se teenwoordigheid ervaar?
Waar was die lewe moeilik?
Wat het jy geleer?

Aswoensdag

Psalm 121 (NLV)

'n Pelgrimslied.

Ek kyk op na die berge.

Kom my hulp daarvandaan?

Nee, my hulp kom

van die Here,

wat hemel en aarde

gemaak het.

Hy laat jou voet

nie struikel nie;

Hy wat waak oor jou,

slaap nie.

Hy wat oor Israel waak,

sal nooit sluimer

of slaap nie.

Die Here waak self oor jou.

Die Here is jou beskermer

aan jou regterkant.

Die son sal jou bedags

nie aantas nie,

nog minder die maan

in die nag.

Die Here bewaar jou

van alle kwaad

en Hy beskerm jou lewe.

Die Here hou wag oor jou,

of jy kom of gaan,

nou en vir altyd.

“Want jy is van stof gemaak en jy sal weer stof word.” – Genesis 3:19 (NLT)

Vandag begin Lent – 40 dae waarin ons saam met Jesus stap op pad na Paasfees. In die volgende paar weke gaan ons stadiger leef, en weer kyk na Jesus se lyding – nie net in die Evangelies nie, maar ook in die Psalms, die gebede wat Jesus self gebid het.

Baie Christene kies om iets op te gee vir Lent – nie om iets te bewys nie, maar om ruimte vir God te maak. Dit kan suiker wees, Netflix, sosiale media, speletjies - enigiets. Die idee is eenvoudig: kies iets wat jy regtig gaan mis. En elke keer wanneer jy dit mis, gebruik dit as ’n oomblik om weer na Jesus te draai.

Aswoensdag is die eerste stap op hierdie reis.

In baie kerke ontvang mense ’n klein kruis van as op hul voorkoppe, gemaak van die palmblare van verlede jaar se Palmsondag. Dit herinner ons dat: ons nie vir altyd leef nie, die lewe soms hard is, en dat om Jesus te volg beteken om saam met Hom deur beide die “Hosanna!”-oomblikke én die moeilike hoofstukke te stap.

Die as herinner ons ook aan God se woorde: “Want jy is van stof gemaak en jy sal weer stof word.”

Dit klink swaar, maar hier is die waarheid:
Ja, ons is menslik.
Ons is broos.
Ons raak moeg.
Ons maak foute.

Maar God sê:
Jy is nie net stof nie — jy is geliefde stof. Hy is ons hulp. Hy waak oor ons. Ons kyk na Hom (Psalm 121).

Challenge

Gaan vandag op 'n stadium buite toe - na jou tuin, die skoolveld, of 'n rustige plek. Stop. Haalasem. Stadig.

Raak aan die grond – die stof, die gras, die aarde. Voel dit in jou hande.

Verbeel jou hoe God die mens uit daardie grond gevorm het… en toe Sy asem daarin ingeblaas het… in jou.

Laat dit insink:

Jy is uit die aarde gemaak, en jy word vasgehou deur die Een wat die berge gemaak het.

Vra dan vir jouself:

- Hoe voel ek wanneer ek besef ek is deel van God se skepping?
- Waar sien ek my eie beperkings en broosheid raak?
- As God my herinner: "Jy is stof," — wat sê Hy vandag vir my?

Herhaal-gebed: Jesus, help my om te aanvaar dat ek stof is. Help my om te weet dat ek geliefde stof is. Amen.

Donderdag: Vind 'n plek

Markus 1:35 (NLT)
"Nog voor dagbreek die volgende oggend het Jesus opgestaan en alleen op 'n stil plek gaan bid."

Jesus het 'n ritme gehad: Hy het tyd gemaak om alleen te wees. Nie omdat Hy mense vermy het nie, maar omdat Hy ruimte met Sy Vader nodig gehad het. Daarr het Hy nuwe krag gekry, weer ingestel,

en onthou wie Hy is en waarvoor Hy gekom het.

As Jesus dit nodig gehad het… dan het ons dit beslis ook nodig.

Challenge

Vind jou plek.

Kies tydens hierdie Lent een plek waar jy oor en oor kan terugkeer — ’n plek waar die geraas van die lewe stil genoeg raak dat jy kan asemhaal en Jesus kan ontmoet.

Dit kan wees:
- ’n hoekie in jou kamer
- ’n bankie op die stoep
- ’n lekker stil plekkie in die tuin

Maak dit jou plek.
Sit dalk ’n klein voorwerp daar neer wat jou aan God herinner — ’n Bybel, ’n prent, enigiets betekenisvol vir jou reis.

Wanneer jy vandag daar sit, doen twee dinge:

1. Merk Jesus op.
   Hy is al klaar daar, wagend, luisterend.
2. Merk jouself op.
   Hoe kom jy vandag na Jesus toe?
   Moeg? Stresvol? Hoopvol? Met iets swaar op jou hart?

Bid dan stadig Psalm 121 en herinner jouself:

“My hulp kom van die Here, die Maker van hemel en aarde.”

Laat daardie waarheid in jou hart neerdaal.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag: God vergeet jou nooit. Nooit.

Matteus 26:36 (NLT)
"Jesus kom toe saam met hulle by 'n olyftuin met die naam Getsemane en Hy sê: "Sit julle hier, terwyl Ek daar anderkant gaan bid."

Terwyl ons aanhou voorberei vir Lent, gaan vandag oor iets eg: om aandag te gee aan hoe dit rêrig met jou gaan.

Toe Jesus in Getsemane was voor Sy arrestasie, het Hy nie voorgegee dat Hy fine was nie. Hy het nie sy emosies weggebêre nie. Hy het vir Sy vriende — en vir Sy Vader — gesê dat Hy bang en oorweldig was.

Jesus wys vir ons dat ware gebed nie vals, mooi of "kerkagtig" is nie. Ware gebed is eerlik.

Die Psalms is vol daardie eerlikheid. Mense het gebid oor vrees, woede, hartseer, verwarring, hoop, oorwinning — alles. 'n Teoloog, Walter Brueggemann, het gesê: "Die Psalms is nie mooi nie; hulle is eerlik." En dit is hoekom hulle vandag nog saak maak.

Wanneer ons hierdie week Psalm 121 bid, staan ons in daardie tradisie. Ons bring vir God nie net "Ek's okay" nie — maar ons ware emosies. Hy kan dit hanteer. Hy vergeet ons nooit, ignoreer ons nooit, verlaat ons nooit.

Henri Nouwen het geskryf: *"When you are faithful to your pain, you will discover that in the midst of your darkness there is a light that cannot be extinguished."*

Met ander woorde: as jy jou emosies in die oë kyk in plaas daarvan om dit weg te druk, sal jy God daar vind.

Challenge

Doen vandag hierdie drie dinge:

1. Wees eerlik met Jesus.
   Wat dra jy? Vrees? Stres? Teleurstelling? Opgewondenheid? Dooie gevoel?
   Sê dit vir Hom. Regtig sê dit vir Hom.
2. Merk op dat Hy jou opmerk.
   God is nie ver nie. Hy is teenwoordig, wakker, aandagtig.
3. Besluit hoe jy hierdie reis gaan stap.
   Gaan jy Lent deur:
   - op jou eie?
   - saam met een betroubare vriend?
   - of saam met 'n groep?

Selfs Jesus het vriende saamgeneem na die tuin. Soms ontmoet God ons deur gemeenskap.

Laat Psalm 121 jou weer herinner.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag: Jou Beskermer raak nooit aan die slaap nie.

Neem vandag 'n oomblik om op "pause" te druk en oor jou week terug te dink. Watter oomblikke het by jou gebly? Waaroor dink jy nog?

Ons bereik nou die einde van die eerste week van Lent, en dit is 'n goeie tyd om terug te gaan na Aswoensdag – die herinnering dat ons menslik is, dat ons stof is, en dat ons eendag terugkeer na stof. Dit is nie daar om ons te ontmoedig nie. Dit herinner ons dat ons broos is, en dat Jesus presies in daardie broosheid ingestap het. Hy weet hoe dit voel om te worstel, te ly en die gewig van menswees te dra.

Kyk terug oor jou week:

1. Onthou die goeie oomblikke.
   Waar het jy God se nabyheid gevoel? Bemoediging?
   Ondersteuning? Gesien gevoel?
   Merk op hoe dit maniere was waarop Jesus jou liefgehad het.
2. Kyk eerlik na die moeilike oomblikke.
   Stres, vrees, konflik, hartseer — joune of iemand anders s'n.
   Moenie haastig daarby verbygaan nie. Bring dit weer na Jesus toe.
   Hy ontmoet jou met deernis, nie oordeel nie.

As jy reflekteer, gaan terug na Psalm 121. Is daar een woord of reël wat jou deur die week gevolg het? Miskien iets soos:

"My hulp kom van die Here…"
"Hy waak oor…"
"Jou Beskermer sal nooit sluimer nie."

Laat daardie frase 'n deur word terug na die oomblik toe jy Jesus ervaar het.
Sien hoe Hy jou gelei en saam met jou gestap het — selfs wanneer jy dit nie gevoel het nie.

Iemand het eens gesê een van die belangrikste dinge wat ons in die lewe saam met Jesus kan doen, is: *"Ruthlessly eliminate hurry."*

So, vandag: *slow down*. Neem jou tyd. Laat stilword jou daad van vertroue wees — want die God wat saam met jou stap, raak nooit afwesig, vergeet nooit, en raak nooit aan die slaap nie.

Hy is wyd wakker, besig om elke oomblik van jou week vas te hou.

Dank Hom daarvoor… en vra dan: Wat het ek nodig vir die week wat voorlê?

Sluit af deur die herhaal-gebed 'n paar keer te bid:

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Week 1:
Die Afdalende Pad - 'n Ander manier saam met Jesus

Sondag

Psalm 131 (NLV)

My hart is nie hoogmoedig nie, Here;

en my oë is nie trots nie.

Ek bemoei my nie met wat vir my te groot of te moeilik is nie.

Maar ek het kalmte en rus gekry,

soos ’n kindjie by sy moeder rus, so is my gemoed.

Israel, hoop op die Here, nou en vir altyd.”

Soms voel dit of die lewe druk op jou sit om *alles* altyd reg te kry: jou toekoms te ken, jouself te verstaan, en by almal se verwagtinge in te pas. Psalm 131 sê vir ons: jy hoef nie alles te weet nie. Jy mag net present wees.

Om Jesus te volg beteken nie om te probeer eerste kom, of om die belangrikste te wees nie. Jesus wys vir ons ’n “afdalende manier” – ’n pad waar jy nie hoef te kompeteer of te spog of beheer te probeer vat nie.

Dis nie om jou waarde te verloor nie. Dis om uit te kyk vir ’n ander soort krag – God se krag, nie jou eie stres en druk nie.

Jesus *kon* soos ’n celeb geleef het. Hy *was* God in mensvorm. Maar Hy kies om nederig, veilig en naby sy Vader te leef. Wanneer Hy sy dissipels se voete was, voel dit vreemd en ongemaklik, maar dit wys God se liefde in aksie. Sy identiteit was nie bedreig omdat Hy iets gedoen het wat “onbelangrik” lyk nie.

Net so is die “afdalende pad” nie boring of swak nie – dit maak jou actually vry. Wanneer jy ophou worry oor wat mense dink, of jy wen, of jy genoeg presteer, word jou hart ligter. Jy kan meer liefhê,

want die wêreld hoef nie meer om jou te draai nie.

Jesus nooi ons om binne-in ons harte te kyk:

“As julle probeer om julle lewe vir julleself te bewaar, sal julle dit verloor. Maar as julle julle lewe ter wille van My prysgee, sal julle ware lewe vind. (Mattheus 16:25 NLV)

Wat as ware lewe nie gevind word in die om die beste, die “loudste” of die slimste wees nie – maar om te leer hoe om in God se liefde te rus?

Challenge

Soek vandag ’n stil oomblik.
Sit net in God se teenwoordigheid.
Geen druk om enigiets op te los nie.
Geen performance nie.
Net rus.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag: Hierdie “manier” saam met Jesus is soos... . . .

Johannes 13:8-9 (NLV)

“Petrus se onmiddellike reaksie was: “U sal tot in ewigheid nooit mý voete was nie!” Jesus antwoord hom: “As Ek jou nie was nie, het jy nie deel aan My nie.” Simon Petrus vra Jesus toe: “Here, dan nie net my voete nie, maar ook my hande en kop.”

Toe Jesus hulle voete was, het Hy presies gedoen waarvan Filippense 2 praat. Hy is God, maar Hy eis nie status of erkenning nie. Hy dien. Hy het geweet wie Hy is – Hy het niks gehad om te bewys nie.

Petrus verstaan dit nie eers nie – dit was vir hom *weird.* Moet hy nie Jesus se voete was nie? Maar Jesus nooi hom uit na ’n ander manier van leef: die afdalende manier. Iets in Petrus verander in Jesus se teenwoordigheid, en ewe skielik wil hy alles hê wat Jesus offer.

Hierdie manier het Jesus uiteindelik tot by die kruis gelei – nie omdat Hy gedwing is nie, maar omdat Hy dit gekies het. Om te dien was nie net iets wat Hy gedoen het nie; maar *wie Hy was.*

Om soos Jesus te word beteken nie om harder te probeer of om perfek te wees nie. Dit beteken om van binne af verander te word. Dit lyk soos:

- Jy hoef nie te spog of te kompeteer nie – *jy* kan net jy wees.
- Jy hoef nie alles reg te maak of te beheer nie – net een gelowige tree op ’n slag.
- Jy kan kalm wees, want God is met jou.
- ’n Stille vertroue, ‘n lewe geanker in God – net soos Psalm 131.

Challenge

Stel jou voor Jesus praat vandag met jou.
Wat sou Hy sê?
Waar nooi Hy jou uit om te vertrou?
Wat moet jy dalk van laat gaan – beheer, stres, vergelyking, vrees?
Waar kan jy iemand dien of liefde wys?

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag: Gereed om te gaan waar jy eerder nie sou gaan nie

Johannes 13:4–7 (NLV)

"Hy het toe van die tafel af opgestaan, sy bo-klere uitgetrek, 'n doek gevat en dit om Hom vasgebind. Daarna het Hy water in 'n wasskottel gegooi en begin om die dissipels se voete te was en af te droog met die doek wat om Hom vasgebind was. Hy kom toe by Simon Petrus, wat vir Hom sê: "Here, gaan U mý voete was?" Jesus antwoord hom: "Wat Ek besig is om te doen, verstaan jy nie nou nie, maar wanneer alles verby is, sal jy dit verstaan."

Baie mense dink grootword beteken: om heeltemal onafhanklik te wees, presies te weet wat jy wil hê, en in beheer te wees.

Henri Nouwen sê iets anders: Ware volwassenheid is om vir Jesus toe te laat om jou te lei—selfs wanneer jy liewer 'n ander pad sou kies.

In hierdie toneel staan Jesus op van die tafel af en doen iets wat vir almal ongemaklik sou maak voel het. Om voete te was was die taak van die laagste dienaar, en beslis nie iets wat "belangrike mense" gedoen het nie.

Maar Jesus wys nie sy status nie. Hy weet presies wie Hy is, en juis daarom is Hy vry om te dien sonder om iets te hoef bewys.

Petrus raak bietjie omkant gevang (eerlik, wie sou nie?), en Jesus sê basies vir hom:
"Jy verstaan dit nie nou nie, maar later sal dit vir jou sin maak."

Soms voel dit net so wanneer jy Jesus volg:

- Jy voel jy moet eerste jammer sê… al was jy nie die enigste een wat verkeerd was nie.

- Jy voel jy moet iets laat gaan—beheer, goedkeuring, daardie een houding waaraan jy vasklou.
- Jy voel jy moet iemand dien wanneer jy liewer net wil chill.
- Hy bring iets in gebed op wat jy eerder wil vermy.

Dit is ongemaklik. Dis humbling. Dit is nie altyd Instagram-worthy nie.

Maar dit is dikwels juis daar waar die werklike groei gebeur—waar Jesus ons van binne af vorm.

As ons vir Jesus toelaat om ons te vorm en ons meer nederig en vertrouend te maak, watter rigting sou Hy ons kon lei wat ons verder as ons comfort zones neem?

Genade-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag: Die kruis verander ons

Johannes 13:13–17 (NLV)

"Julle noem My Leermeester en Here, en tereg só, want Ek is dit. As Ek dan, wat julle Here en Leermeester is, julle voete gewas het, moet julle ook mekaar se voete was. Ek het vir julle 'n voorbeeld gestel, en soos Ek vir julle gedoen het, moet julle ook doen. Hoe waar is dit tog nie: 'n Slaaf is nie belangriker as sy eienaar nie en 'n gestuurde ook nie belangriker as die een wat hom gestuur het nie. As julle hierdie dinge insien en julle eie maak, sal julle geseënd wees as julle dit ook doen."

Jesus se offer aan die kruis was nie net 'n eenmalige "rescue mission" nie. Dit het die deur oopgemaak vir 'n hele nuwe manier om mens te wees—'n lewe wat al hoe meer soos syne lyk, nie omdat ons harder probeer nie, maar omdat sy liefde in ons inkom en iets werklik verander. Jesus se dood aan die kruis, en sy opstanding daarna, verander alles en verander óns.

Toe Jesus sy dissipels se voete gewas het, was dit nie net 'n nederige taak nie. Hy het ons gewys hoe dinge werk wanneer ons volgens

sy manier leef. As Hy—Leermeester en Here—kan neerkniel met ’n handdoek, dan kan sy volgelinge dit ook doen. En deur die kruis kan óns dit nou ook doen.

Jesus verwag dat sy liefde ons sal begin vorm terwyl ons saam met Hom leef. Ons kan na Hom toe draai vir krag, energie, wysheid en rigting, want daar is niks meer tussen ons en Hom nie. Die dissipels was gevorm net deur naby Jesus te wees—en dieselfde gebeur met ons. Daar is nou geen afstand nie. Geen skeiding tussen ons en Hom nie. Geen rede om nie by Hom te sit en sy manier te leer nie.

Sal dit ons kos wat dit Hom gekos het? Waarskynlik nie. Maar dit sal verander hoe ons dink en beweeg in die wêreld. In plaas daarvan om minder van onsself te dink, begin ons net minder aan onsself dink. Ons begin die behoeftes rondom ons raaksien. Ons tree op—selfs wanneer ons tyd, energie of gawes eerder vir onsself gebruik kon word. Ons begin God se hartklop voel, en dit verander hoe ons in die wêreld verskyn.

Challenge

Neem ’n oomblik om te reflekteer:
Watter deel van Jesus se voorbeeld staan vandag vir jou uit?
Wat vra Hy vir jou om aandag op te gee… of wat vra Hy jou om te doen?

Genade-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag: ’n Nuwe oriëntering

Johannes 13:12 (NLV)

“Nadat Jesus hulle voete klaar gewas het, het Hy sy bo-klere aangetrek en weer aangelê by die ete. Hy sê toe vir hulle: “Verstaan julle wat Ek vir julle gedoen het?”

Soms voel die lewe duidelik en stabiel—alsof jy weet wat aangaan en alles sin maak. Dit is oriëntering. Ander kere gooi die lewe jou in verwarring of chaos—disoriëntering—wanneer niks reg werk nie en jy nie weet watter kant toe om te draai nie.

Deur God se genade is daar ook tye van nuwe oriëntering—wanneer jy, selfs ná verwarring, begin om dinge anders te sien. Jy ervaar ’n nuwe vertroue, dankbaarheid en kalmte wat in jou hart kom vestig. Psalm 131 is ’n bietjie soos dit: die skrywer het ’n plek van rustige vertroue gevind ná hy besef het dat die lewe ingewikkeld is en dat ons nie altyd die antwoorde kry nie.

Toe Jesus sy dissipels se voete gewas het, het Hy geweet moeilike tye lê voor. Hy het hulle verwarring en vrees verstaan. Maar Hy het hulle nie net probeer voorberei nie; Hy het vir hulle ’n nuwe manier gewys om te leef *terwyl* dit gebeur. Deur hulle nederig te dien, wys Hy vir hulle dat hulle geliefd, vasgehou en ingesluit is. Hy gee vir hulle ’n nuwe oriëntering: vertroue, nederigheid en diens.

Challenge

Waar is jy vandag? Voel jy stabiel? Of voel alles deurmekaar?

Verbeel jou dat Jesus voor jou kniel, jou voete was, en sy liefde vir jou wys.

As jy stabiel voel, vier dit saam met Hom.

As jy verlore voel, merk dat Hy nie bang is vir jou verwarring nie—Hy luister na jou en Hy hou jou vas.

Lees Psalm 131 stadig en laat dit jou lei:
van bekommernis na vertroue,

van “striving” na lewe met nederigheid,

van fokus op jouself na om Hom te volg.

Genade-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag: Die moed om anders te leef

Johannes 13:13–17 (NLV)

“Julle noem My Leermeester en Here, en tereg só, want Ek is dit. As Ek dan, wat julle Here en Leermeester is, julle voete gewas het, moet julle ook mekaar se voete was. Ek het vir julle ’n voorbeeld gestel, en soos Ek vir julle gedoen het, moet julle ook doen. Hoe waar is dit tog nie: ’n Slaaf is nie belangriker as sy eienaar nie en ’n gestuurde ook nie belangriker as die een wat hom gestuur het nie. As julle hierdie dinge insien en julle eie maak, sal julle geseënd wees as julle dit ook doen.”

Wat as Jesus ons nie net vra om nederig te wees en dinge op te gee net om ander te help nie—maar eintlik ook om onsself te help, om vryer en meer in vrede te leef?

Dit klink vreemd, né? Om jou gemak, jou planne, jou beheer op te gee… klink glad nie maklik nie. Maar hier is die verrassing: om op Jesus se manier te leef maak dinge ligter. Jy voel minder gestres, minder vals, meer vry.

Psalm 131:2 skets die prentjie: ’n kind wat op sy ma se skoot rus. Die kind is klaar om te probeer kry wat hy wil hê—hy is net veilig en tevrede. Dít is hoe jou siel kan voel wanneer jy God vertrou, in plaas daarvan om te jaag vir goedkeuring, beheer, of dinge wat nie saak maak nie.

Jesus het dit vir ons gewys. Hy het nie nodig gehad om “die belangrikste” te wees of op te maak nie. Hy het net voluit vanuit God se liefde geleef—kalm, liefdevol, dienend—selfs wanneer dit ongemaklik was, soos om vuil voete te was. Daardie oomblik? Dit wys totale vryheid en ware liefde in aksie.

Die "afdalende pad" gaan nie daaroor dat jy minder werd is nie. Dit beteken nie om skaam of swak te wees nie. Dit is om dapper en "bold" te wees. Dit is om 'n ander pad te kies—Jesus se pad—om stres, beheer en trots los te laat, en ware vryheid te ontdek.

Challenge

Dink daaroor: Waar nooi Jesus jou vandag uit om rustiger te wees, Hom te vertrou, en sy manier te kies?

Genade-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag: 'n Stil moment saam met Jesus

Johannes 13:1–17 (NLV)

"Voor die viering van die paasmaaltyd het Jesus reeds geweet dat sy tyd aangebreek het om van hierdie wêreld af na die Vader toe oor te gaan. Jesus was lief vir sy eie mense wat in die wêreld gewoon het. Hy het hulle enduit liefgehad. Gedurende die aandete het die duiwel alreeds 'n saadjie in die hart van Judas, die seun van Simon Iskariot, geplant om Jesus uit te lewer. Jesus het geweet dat die Vader alles tot sy beskikking gestel het, en dat Hy van God gekom het en weer na God teruggaan. Hy het toe van die tafel af opgestaan, sy bo-klere uitgetrek, 'n doek gevat en dit om Hom vasgebind. Daarna het Hy water in 'n wasskottel gegooi en begin om die dissipels se voete te was en af te droog met die doek wat om Hom vasgebind was. Hy kom toe by Simon Petrus, wat vir Hom sê: "Here, gaan U mý voete was?" Jesus antwoord hom: "Wat Ek besig is om te doen, verstaan jy nie nou nie, maar wanneer alles verby is, sal jy dit verstaan." Petrus se onmiddellike reaksie was: "U sal tot in ewigheid nooit mý voete was nie!" Jesus antwoord hom: "As Ek jou nie was nie, het jy nie deel aan My nie." Simon Petrus vra Jesus toe: "Here, dan nie net my voete nie, maar ook my hande en kop." Jesus sê vir hom: "Iemand wat klaar gebad het, is heeltemal skoon, behalwe om nog sy voete te was.

En julle is mos reeds skoon – nee, tog nie almal nie.” Jesus het goed geweet wie Hom sou uitlewer; daarom het Hy gesê: “Julle is nie almal skoon nie.” Nadat Jesus hulle voete klaar gewas het, het Hy sy bo-klere aangetrek en weer aangelê by die ete. Hy sê toe vir hulle: “Verstaan julle wat Ek vir julle gedoen het? Julle noem My Leermeester en Here, en tereg só, want Ek is dit. As Ek dan, wat julle Here en Leermeester is, julle voete gewas het, moet julle ook mekaar se voete was. Ek het vir julle ’n voorbeeld gestel, en soos Ek vir julle gedoen het, moet julle ook doen. Hoe waar is dit tog nie: ’n Slaaf is nie belangriker as sy eienaar nie en ’n gestuurde ook nie belangriker as die een wat hom gestuur het nie. As julle hierdie dinge insien en julle eie maak, sal julle geseënd wees as julle dit ook doen.”

Challenge

Gaan stadig deur hierdie week se evangelieverhaal.

Dink aan jou week en hoe jy tyd saam met Jesus spandeer het. Merk die klein oomblikke, die vrae, die dinge wat vir jou uitgestaan het.

Wanneer het iets jou bemoedig, geïnspireer, of net… goed laat voel? Skryf dit dalk neer en sê dankie vir Jesus.

Wanneer het jy ver van God af gevoel of gewonder of Hy daar is? Vra Hom om vir jou te wys hoe Hy stilweg by jou was.

Wat is een ding wat nou op jou hart lê - iets waaroor jy wonder of iets waarvoor jy hoop - wat jy na Jesus toe wil bring?

Eindig deur Psalm 131 stadig te lees, hardop as jy kan, en laat dit net in jou hart insink.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

WEEK 2

Die weg van self-ontlediging

Sondag

Psalm 84 (Die Boodskap vertaling)

’n Psalm geskryf vir die koor van Korag om met musiek gesing te word
Hoe wonderlik mooi is die plek waar U woon, o Here, groot Bevelvoerder oor alles en almal.
Ek verlang so om net in u woonplek te staan.
Ek wil baie bly wees omdat U die God is wat leef.
Die voëltjies maak hulle nes naby u altaar, o Here, God, groot Bevelvoerder. U is my God, en U heers oor die heelal.
Gelukkig is die mense wat tuis voel in u huis en nie ophou om die mooiste dinge oor U te sê nie.
Gelukkig is mense wat hulle krag by U soek en wat heeltyd droom oor hoe hulle u huis gaan besoek.
As hulle deur ’n droë vallei gaan, breek die aarde in fonteine oop en sak die vroeë reën uit sodat daar oral poele water staan.
Aan hulle is daar geen keer nie; hulle pad sal by God in Jerusalem eindig. U gee hulle die krag daarvoor.
Luister asseblief wat ek vra, o Here, U wat alles kan doen. U is die groot Bevelvoerder, die God van Jakob. Hoor my gebed.
Pas ons aardse heerser asseblief mooi op, o God.
Wees goed vir die een wat U spesiaal as koning gekies het. Hy moet ons beskerm.
Dit is vir my lekkerder om een dag in u huis te wees as duisend dae sonder U in die poele van plesier.
Ek sal liewer net ’n deurwag in u huis wees as om in die grootste paleise saam met mense te bly wat nie van U hou nie.
Die Here God wys vir ons wat ons moet doen en beskerm ons in gevaar.
Hy gee vir ons dinge wat ons nie verdien nie omdat ons reg lewe.
As ons op U vertrou, sal U vir ons gee wat ons nodig het.
Here, U is die groot Bevelvoerder wat alles kan doen.
Die mens wat op U vertrou, is die gelukkigste van almal.

Psalm 84 is ’n pelgrimslied. Dink daaraan soos ’n roadtrip song wat jou help onthou waarheen jy oppad is.

’n Pelgrim was iemand wat ver gestap het na Jerusalem toe om naby aan God te wees. Hulle het hierdie liedere gesing om hulle harte rustig en gefokus te hou.

Psalm 84 sê hulle smag na God se teenwoordigheid. Soos wanneer jy lanklaas iemand gesien het vir wie jy baie lief is en jy kan nie wag om by hulle te wees nie. Dis hoe hulle oor God gevoel het.

Baie later stap Jesus ook na Jerusalem toe. Hy gaan nie vir ’n vakansie nie - Hy gaan om alles reg te maak tussen God en mense. Hy wys vir almal dat God se teenwoordigheid nie net in die tempel is nie, maar in Hom. En om dit te doen, loop Hy deur sy eie “droë vallei”.
Nou kyk ons na Petrus - dalk kan jy met hom identifiseer, hy is ‘n dissipel van Jesus: vol passie, groot drome, vinnig om te praat, en vas oortuig hy sal nooit Jesus los nie. Maar toe Jesus gevang word, raak Petrus bang. Hy volg Jesus van ’n afstand af. Hy sit by ’n vuur saam met mense wat hy nie ken nie. Dis laatnag, koud, en alles voel gevaarlik. Drie keer vra iemand hom: “Was jy nie saam met Jesus nie?” En drie keer sê hy: “Ek ken Hom nie.”

Dis soos wanneer jy in ’n groep is waar almal judge… en jy voel skielik skaam oor jou geloof, jou waardes, of jou vriende. Soms sê mense net die ding wat die minste drama gaan maak. Petrus het ook geval onder die druk.

Hy voel skaam en seer. En dan kom die vers wat alles verander… en alles begin heelmaak:

“Die Here het omgedraai en Petrus aangekyk.” (Lukas 22:61)

Nie ’n “Ek het jou mos gesê”-kyk nie.
Nie ’n judgement kyk nie.
Net ’n kyk wat sê: “Ek sien jou. Ek ken jou. Ek gee nie op, op jou nie.”

Petrus hardloop uit en huil. Sy trane was nie mooi of Instagram-waardig nie.
Maar dit was juis die begin van genesing.

Psalm 84 sê God stap saam met ons deur alles:
- deur die druk om in te pas,
- deur foute wat ons nie wou maak nie, maar tog maak,
- deur dae waar ons voel ons misluk,
- selfs deur oomblikke waar ons nie vir Jesus opstaan nie.

God lei ons deur. God gee nuwe krag op elke deel van die pad.

Lent is nie 'n tyd om van die kantlyn af te kyk nie. Dit is nie net 'n interessante kerk-aktiwiteit nie.

Lent is 'n pelgrimsreis. Dit beteken:

"Here, my hart is op pad saam met U. Help my om nie net te kyk nie, maar saam met U te stap."

Dit lyk soos:
- om eerlik te wees oor jou verwarring,
- om toe te laat dat God jou vorm,
- om jou foute nie weg te steek nie, maar vir Hom te gee,
- om te glo dat Hy jou sal dra - ook wanneer jy bang is.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag: 'n Hart wat op 'n Pelgrimstog gerig is

Psalms 84:6 (NLV)
"… wat hulle harte rig op 'n pelgrimstog…"

Psalm 84:5 (NIV)
"…whose hearts are set on pilgrimage."

Lukas 22:61-62
En op daardie oomblik, terwyl hy nog praat, het die haan gekraai. En die Here het Hom omgedraai en Petrus aangekyk; toe onthou Petrus die woord van die Here, dat Hy vir hom gesê het: Voordat die haan kraai, sal jy My drie maal verloën. En Petrus het uitgegaan en bitterlik geween.

Psalms 84:6 (NLV)
"… wat hulle harte rig op 'n pelgrimstog…"

Psalm 84:5 (NIV)
"…whose hearts are set on pilgrimage."

Lukas 22:61-62
En op daardie oomblik, terwyl hy nog praat, het die haan gekraai. En die Here het Hom omgedraai en Petrus aangekyk; toe onthou Petrus die woord van die Here, dat Hy vir hom gesê het: Voordat die haan kraai, sal jy My drie maal verloën. En Petrus het uitgegaan en bitterlik geween.

Vir baie eeue, lank vóór Jesus gebore is, het mense 'n pelgrimstog na Jerusalem gedoen. 'n Pelgrimstog is basies 'n geestelike road trip - 'n reis na 'n plek wat vir jou heilig is. Maar 'n pelgrim is nie soos 'n toeris wat net kyk en fotos neem nie. 'n Pelgrim is iemand wat op soek is na sin, waarheid, en iets wat groter is as hyself.

Hierdie psalm is geskryf vir mense wat oppad was na Jerusalem- na Sion, die berg waar God se tempel was. Hulle kon nie wag om naby God te wees nie. Die psalm sê: "Een dag in U teenwoordigheid is beter as duisend ander êrens." En Jesus het ook hierdie pelgrimstog gedoen, maar met 'n nog groter doel: Hy kom wys dat álles waarvan daardie reis praat, actually in Hom vervul word.

Wanneer die psalm sê dat God se "paadjies in jou hart is," beteken dit: Die pad na God is nie net daar buite nie - dit begin binne jou. God bou daai pad in jou hart.

En hierdie reis begin met 'n eenvoudige "ja". 'n "Ja" vir 'n pad wat jy nie heeltemal verstaan nie. 'n "Ja" vir iets waarvan jy nie beheer het nie. As jy uiteindelik op God se "berg" wil staan, beteken dit jy moet leer om minder vol van jouself te wees, sodat God jou kan vul met Wie Hý is. Dis 'n vreemde vryheid- 'n vryheid wat kom wanneer jy ophou om alles vas te hou, en begin vertrou dat God jou lei.

Gerald May sê dit mooi:
Ware vryheid kom wanneer ons ophou beheer, en begin vertrou dat God self die pad is.

Dan wys Lukas vir ons hoe hierdie pad in Petrus se lewe lyk. Net voor Jesus se kruisdood staan Petrus by 'n vuur. Hy is bang en die aand is vol spanning. Drie keer sê hy: "Ek ken Hom nie." Maar dan gebeur die oomblik wat alles verander: "Jesus draai om… en kyk vir Petrus."

Dit was nie 'n kyk van skande nie. Dit was 'n kyk van liefde - die soort liefde wat jou laat besef: Ek kan eerlik wees oor wie ek is. Petrus hardloop uit, en huil. Dis vir hom 'n moeilike, donker plek in sy lewe. Maar juis daar begin God aan hom werk want God vra nie perfektheid nie. God vorm en leer ons om Hom te vertrou.

Challenge

Vat 'n oomblik en soos jy gereed is, vra vir Jesus vir 'n hart wat:

- jy sê "ja" vir groei
- jy sê "ja" vir verandering soos Jesus jou lei
- jy sê "ja" vir die pad saam met Jesus, selfs as dit vreemd, ongemaklik of onverwags is

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Dinsdag: Deur die droë vallei

Psalm 84:7a
"Gaan hulle deur 'n droë vallei…"

Luke 22:61-62
En op daardie oomblik, terwyl hy nog praat, het die haan gekraai. En die Here het Hom omgedraai en Petrus aangekyk; toe onthou Petrus die woord van die Here, dat Hy vir hom gesê het: Voordat die haan kraai, sal jy My drie maal verloën. En Petrus het uitgegaan en bitterlik geween.

Pelgrims gaan soms deur 'n *droë vallei* – 'n moeilike plek. Dis die vallei van trane, stress, frustrasie en ontevredenheid.

Maar hierdie vallei is nie net ’n plek op ’n kaart nie. Dis dikwels wat binne in ons aangaan wat moeilik is: onsekerheid, senuweeagtigheid, druk, en dinge wat ons nie kan beheer nie.

David Benner sê daar is drie goed wat gewoonlik stress binne in ons veroorsaak:

Dinge wat ons wil hê, maar nie kan kry nie;
Dinge wat ander van ons dink wat ons pla;
Dinge wat ons wil doen, maar nie in staat is om te doen nie.

As jy sleg voel, val dit gewoonlik onder een van hierdie drie. Stop vir ’n oomblik en vra:
Waar lê jóú spanning gewoonlik?

Hierdie drie goed- wil hê, aanvaar wil word, dinge wil regkry- veroorsaak dikwels spanning. Dis hoe ons werk: ons wil hê dinge moet ons manier gaan, ons wil goed lyk, ons wil beheer hou. Maar wanneer dit regtig tough gaan werk dit nie meer nie. Daar kom jy agter: Ek kan nie myself red of alles onder beheer hou nie en dit is presies wat met Petrus gebeur het. Hy staan by ’n vuur terwyl Jesus gearresteer word. Hy raak bang. Drie keer probeer hy beheer hou: hy probeer sy reputasie beskerm, hy probeer sy vrees wegsteek. En dan lees ons die lyn wat alles verander: “En Jesus het omgedraai en vir Petrus aangekyk.”

Dit was nie ’n kwaai kyk nie. Dit was ’n kyk wat deur alles sien- ’n kyk vol liefde. ’n Kyk wat jou laat ophou om voor te gee. Dit was die kyk wat Petrus se weerstand gebreek het. Hy hardloop uit en huil.

Wanneer jy deur moeilike tye gaan kan jy ook sien hoe Jesus jou sien en aan Hom oorgee. Jy kan, soos jy Hom meer vertrou:
- minder klou aan wat jy wil hê
- minder klou aan wat ander van jou dink
- minder klou aan wat jy wil regkry

Dit is “leeg word”. Dis nie gewoonlik maklik nie. Dit kan ongemaklike wees. Maar dis ook die plek waar jy besef: Ek is nie my eie redder nie… en nou is daar plek vir God om te werk.

Challenge

Dink vir ’n oomblik aan jou eie hart en aan die drie goed wat jy dink jou gelukkig gaan maak:

- om te kry wat jy wil hê,
- om aanvaar te word,
- om dinge perfek te doen.

Hoe beïnvloed dit jou lewe? Jou selfbeeld? Jou vrese?
Vra vir God om jou oë oop te maak om dit te sien en sien dan hoe Hy jou help om Hom te vertrou.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag: Na die fonteine

Psalm 84:6b
“Hulle maak dit ’n plek van fonteine; die vroeë reën bedek dit met seëninge.”

Luke 22:61-62
En op daardie oomblik, terwyl hy nog praat, het die haan gekraai. En die Here het Hom omgedraai en Petrus aangekyk; toe onthou Petrus die woord van die Here, dat Hy vir hom gesê het: Voordat die haan kraai, sal jy My drie maal verloën. En Petrus het uitgegaan en bitterlik geween.

Het jy al gevoel jy het iets so erg opgemors dat jy net wil hardloop en wegkruip?
Dis presies waar Petrus homself kry. Hy doen die ding wat hy belowe het hy nooit sal doen nie… en toe kyk Jesus na hom. En Petrus breek.

Maar kyk wat gebeur ná die breek.

Die Bybel sê daar is ’n plek ná die seer - ’n plek van fonteine.
’n Plek waar jou trane nie gemors is nie, maar soos water word wat iets nuuts laat groei.

Petrus se trane was nie sy einde nie.
Dit was sy beginplek.
Sy fontein-moment.
Die plek waar sy stukkendheid begin lewe gee het… aan ’n nuwe, sterker, meer nederige Petrus.

God werk juis in die tye waar jy voel: “Ek kan nie meer nie… ek het opgemors… ek is moeg… ek is skaam…”
Dis daar waar Hy begin nuwe lewe laat opborrel.
Hy vat die droogste grond binne jou en maak dit groen.
Hy vat trane en maak dit fonteine.

Die goed wat jy dink jou gaan breek, is soms die goed waar God jou weer bou.

Challenge

So vandag, probeer dit:
Wanneer jy spanning, stres, skaamte, druk of frustrasie voel - sê net stil vir Jesus:
“Here, wees hier saam met my.”

En kyk…
Voel iets dalk sagter binne in jou hart?
Haal jy bietjie ligter asem?
Kom daar weer ’n soort lewe of hoop terug?

Daai is jou fontein.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag: Krag in God Alleen

Psalm 84:5a
“Gelukkig is die mense wie se krag in U is.”

Baie van ons probeer heeltyd alles self hanteer: sterk wees, slim wees, kalm wees, altyd in beheer bly…
Maar op ’n stadium raak jou battery leeg.
En dan voel dit of jy net nie meer kan nie.

Die Bybel praat van iets anders: ’n soort leeg word… en dit is nie as ’n slegte ding nie. Dit is ‘n uitnodiging. Wanneer jy ophou om alles uit jou eie krag te probeer doen, maak jy plek vir God se krag.

Petrus beleef dit in Lukas 22.
Hy het gedink hy is sterk genoeg, dapper genoeg, lojaal genoeg.
Maar toe dit moeilik raak, val sy selfvertroue plat.
En Jesus kyk hom in die oë…
Daardie kyk bring hom op sy knieë, maar dit is nie die einde van die storie nie.
Dit maak hom oop.

Dit is waar sy selfgemaakte krag eindig - en waar God se krag begin werk.
Dis nie geforseer nie.
Nie ’n “jy moet harder probeer”-krag nie.
Maar ’n rustige, diep, innerlike sterkte wat jy nie self kan opmaak nie.

Ons sterkste oomblikke begin wanneer ons ophou probeer sterk wees. Wanneer jy leeg raak, raak jy ontvanklik. Wanneer jy opgee om alles self te dra, ontdek jy ’n vrede wat nie van jou afhang nie.

En dit is presies wat Psalm 84 sê:
Gelukkig is die mense wie se krag in God is.

Challenge

Wanneer jy moeg, oorweldig, gespanne of bekommerd voel, sit jou hand oor jou hart en bid terwyl jy asem haal:

Inasem: “U krag.”

Uitasem: “Is vir my genoeg.”

Laat dit stadig sink.
Laat jou skouers ontspan.
Laat jou hart tot rus kom.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag: Van Krag tot Krag

Psalm 84:7
“Hulle gaan voort van krag tot krag, totdat elkeen voor God in Sion verskyn.”

Party mense dink ’n lewe saam met God is soos ’n reguit pad waar jy net elke dag beter, sterker, meer “ok” moet word maar die Bybel beskryf dit anders: dit is ’n reis, vol op en af, vol laat-los en weer-opstaan.
Dis soos ’n ritme.

Elke keer wat jy leeg raak… vul God jou weer.
Elke keer wat jy iets moet laat gaan… gee Hy iets nuuts.
Elke keer wat jy voel jy verloor… ontdek jy in Hom veiligheid en vrede.

Dis hoe “van krag tot krag” werk- nie dat jy sterker word nie…maar dat jy al hoe meer uit God se krag begin leef.

Kyk na Petrus: toe Jesus hom in Lukas 22 aankyk, val al sy selfvertroue plat.

Hy verloor die beeld wat hy van homself gehad het maar hy verloor nie Jesus nie. Hy ontdek juis daar dat God hom nie los nie en dit is waar God se krag begin groei - in die plek waar Petrus se eie krag ophou.

"Van krag tot krag" beteken nie dat dinge net makliker word nie.
Dit beteken God loop elke stukkie van die pad saam met jou en hoe meer jy Hom vertrou, hoe meer ontdek jy: Ek is nie alleen nie. Ek word gedra.

Challenge

Sit vir 'n oomblik stil en dink oor hierdie vraag:
As die reis saam met Jesus nie iets is wat jy moet "bewys" of "verdien" nie - hoe verander dit die manier waarop jy vandag leef?

Skryf drie kort sinnetjies neer wat iets sê van:

- Wat ek dalk nie meer hoef te dra nie…
- Wat ek kan vertrou God in my doen…
- Waar ek vandag 'n stukkie vrede kan toelaat…

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag: Kyk Terug

Lees weer hierdie week se evangelieverhaal van Jesus en Petrus- nie vinnig nie - rustig.Gee jouself 'n oomblik om te onthou waar jy hierdie week saam met Jesus gestap het.

Dink aan die klein oomblikke wat uitstaan:

- iets wat skielik sin gemaak het,
- iets wat jou laat dink het,
- of iets wat net… anders gevoel het.

Hier is ’n paar vrae wat jou kan help:

- Wanneer het jy hierdie week rustig, hoopvol of geinspireer gevoel?
  Skryf dit neer.
  Sê sommer kort en eenvoudig: “Dankie, Jesus.”

- Waar het jy ver van God gevoel, of onseker of Hy naby is?
  Vra vir Jesus om jou te wys hoe Hy selfs daar by jou was - selfs al het jy dit nie op die oomblik gevoel nie.

- As jy vorentoe kyk: watter vraag of hoop wil jy vir Jesus gee?
  Wees eerlik.
  Noem dit net soos dit is.

Lees Psalm 84 stadig en hardop.
Moenie jaag nie.
Laat die woorde jou rustig maak en jou herinner:
God is naby - nou, en in die week wat voorlê.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

WEEK 3:
Die Weg Van Bereidwilligheid

Sondag

Luister: “40” deur U2
(Voordat jy die week begin, soek vir hierdie song op “Spotify”, “Apple Music” of “YouTube”. Dit’s gebaseer op Psalm 40.)
“How long to sing this song?
I will sing, sing a new song...”

Psalm 40:1-3
“Ek het met hunkering op die Here gewag. Hy het na my afgebuig en my geroep gehoor, en my opgetel uit die afgrond van die dood, uit die modder en die slym.”
Het jy al ooit gevoel soos jy vasgevang is? Soos elke beweging jou net dieper laat sink?
Psalm 40 begin daar. In die modder. In die put. Die digter is eerlik – hy beskryf nie ‘n perfekte lewe nie. Hy beskryf iemand wat sukkel, wat wag, wat uitroep.
En dan gebeur iets: God buig af. God hoor. God lig op.

Dit is waar die Psalm ons voorberei vir Jesus se gebed in Getsemane. Want Jesus gaan ook in ‘n “put” – ‘n plek van intense pyn en spanning. Maar in daardie donkerte bid Hy iets wat die wêreld verander:
“Nie my wil nie... maar U wil.”

Dit is die hart van hierdie week: bereidwilligheid. Nie bereidwilligheid omdat dit maklik is nie. Maar bereidwilligheid omdat daar vertroue is. Jesus weet sy Vader is naby. Hy weet sy Vader is goed. En daarom kan Hy, selfs wanneer alles in Hom skree vir ‘n ander pad, steeds sê: “U wil.”

Hierdie week gaan nie oor dat jy alles moet verstaan nie. Dit gaan oor leer vertrou – selfs wanneer die pad donker lyk.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Maandag: 'n Hart wat na God draai

Psalm 40:8-9
"Dis my begeerte om u wil te doen, my God, want u voorskrifte is in my hart."

Lukas 22:42
"Vader, as U tog maar hierdie beker van My wil wegneem! Laat nogtans nie my wil nie, maar u wil geskied!"

Jesus is in Getsemane. Hy weet wat kom: verraad, pyn, die kruis. En Hy is eerlik met die Vader. Hy sê: *"As dit moontlik is... laat hierdie beker verbygaan."*
Dit is nie twyfel nie. Dit is menslikheid. Jesus voel die volle gewig van wat voorlê. En Hy praat daaroor. Hy steek dit nie weg nie.
Maar dan kom die draai: "Nie my wil nie... maar U wil."

Dit is nie 'n gebed wat uit perfeksie kom nie. Dit kom uit verhouding. Jesus ken sy Vader. Hy vertrou sy Vader. En daarom kan Hy Sy lewe oorgee.
Hier's die ding: jy hoef nie alles te verstaan voordat jy kan vertrou nie. Jy hoef nie al die antwoorde te hê nie. Jy hoef net te sê: "Here, my begeerte is U wil."

Dit beteken nie jy ignoreer jou eie gevoelens nie. Dit beteken jy bring dit na God toe – jou vrees, jou hoop, jou verwarring – en jy sê: "Maar U weet beter as ek."

Challenge

Dink aan een area van jou lewe wat spanning dra – dalk 'n verhouding wat moeilik is, 'n besluit wat swaar voel, 'n situasie wat jy nie kan beheer nie. Vra: "Here, wat wil U in my vorm rondom hierdie ding?" Bid Jesus se gebed: "Nie my wil nie... maar U wil."

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe..

Dinsdag: Van beheer na Vertroue

Psalm 40:5
“Geseënd is die mens wat op die Here vertrou...”

Lukas 22:42
“Laat nogtans nie my wil nie, maar u wil geskied!”

Hier’s ‘n vraag: Hoeveel dinge in jou lewe probeer jy beheer?
Dink daaraan. Jou punte, jou vriende, jou image, jou toekoms. Ons leef in ‘n wêreld wat vir ons sê: “As jy dit nie beheer nie, gaan dit uitmekaar val.” Maar Jesus wys ons iets anders.

In Getsemane sien ons die spanning tussen “my wil” en “U wil.” Jesus voel dit. Hy bid vir ‘n ander pad. Maar Hy kies nie om vas te klou nie – Hy kies om los te laat.
Dit is nie swakheid nie. Dis vertroue.
Vertroue sê nie: “Ek verstaan alles.” Vertroue sê: “Ek vertrou U, al verstaan ek nie.”
En dis moeilik. Want oorgawe voel soos verlies. Dit voel soos jy gee op. Maar wat Jesus wys, is dat oorgawe nie opgee is nie – dit is vryheid.

Want wanneer jy nie meer probeer om alles self te beheer nie, kan jy begin rus. Jy kan begin leef. Jy kan begin vertrou dat God groter is as jou planne.

Challenge

Dink aan ‘n situasie waar jy nog probeer om die uitkoms te beheer – waar jy voel jy moet sorg dat alles reg uitwerk.
Sit jou hande oop op jou skoot – as teken van oorgawe – en sê:
“Here, ek gee die uitkoms aan U.”

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Woensdag: Begin by "Vader"

Psalm 40:7
"Dis my begeerte om u wil te doen, my God, want u voorskrifte is in my hart."

Lukas 22:42
"Vader, as U tog maar hierdie beker van My wil wegneem!"

Let op hoe Jesus begin: "Vader..."
Nie met 'n lys van vrae nie. Nie met 'n plan nie. Nie met 'n argument nie. Maar met verhouding.
Dit verander alles. Want God se wil is nie 'n raaisel wat jy moet oplos nie. Dis nie 'n kode wat jy moet kraak nie. Dit is 'n verhouding.

Wanneer ek oor God se wil dink sonder verhouding, raak ek benoud. Ek begin worry. Ek probeer beheer. Maar wanneer ek eers by God stil word, begin my hart kalmeer.
Jesus leer ons: Moenie begin by die vraag "Wat moet ek doen?" nie. Begin by die vraag: "Wie is met my?"

Want wanneer jy weet Hy is naby, wanneer jy weet Hy is goed, wanneer jy weet Hy sien jou – dan kan jy begin vertrou.
Psalm 40 sê: "U voorskrifte is in my hart."

Dit beteken nie jy moet perfek wees nie. Dit beteken God se Woord, God se teenwoordigheid, God se liefde vorm jou van binne af. Nie deur druk nie. Maar deur nabyheid.

Challenge

Spandeer tyd in sy Woord vandag. Lees Lukas 22:39-43 stadig – twee of drie keer.
Watter woord of frase trek jou aandag? Praat met die Here daaroor.
Rus dan in Sy teenwoordigheid.
Geen rush. Net wees.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van 'n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Donderdag: Watter koninkryk kry jou hart?

Psalm 40:7
"Dis my begeerte om u wil te doen, my God..."

Lukas 22:42"
Laat nogtans nie my wil nie, maar u wil geskied!"

Hier's die realiteit: daar's regtig net twee koninkryke waarin jy kan leef.
Die een sê: "My manier. My ritme. My beheer. My veiligheid."
Die ander sê: "U manier. U ritme. U wil. U liefde."

En hier's die ding – ons swem elke dag tussen hierdie twee. Soms leef ons uit die eerste een – ons probeer alles self regkry, ons bou ons eie kleine koninkryke van prestasie en image en beheer.

Maar Jesus wys ons 'n ander weg.

In Getsemane, in die middle van chaos en pyn, bid Hy: "Nie My wil nie, maar U wil."
Dit is die vraag waarmee ons leef: Watter koninkryk kry my hart?
Die een wat ek bou – al voel dit veilig? Of die een waar die Here my vorm – al voel dit onseker?

Die Here se wil is nie 'n lys van reëls waaraan jy moet voldoen nie. Dit is 'n innerlike werk wat Hy geduldig in jou doen.
Jy kies dit nie met wilskrag nie. Jy ontdek dit met liefde. Jy ontvang dit met bereidwilligheid.

Challenge

Neem ‘n bladsy of jou notaboek. Trek ‘n lyn in die middel.
Linkerkant: Skryf “My wil” – Watter dinge probeer jy op die oomblik beheer?
Regterkant: Skryf “U wil” – Skryf een of twee woorde wat jy begeer om Jesus in jou te vorm: *Vertroue. Rustigheid. Liefde. Openheid.*

Sit jou pen neer en bid:

“Vader... hier is my wil. Maar meer as dit – hier is my hart. Vorm in my wat U weet nodig is.”

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Vrydag: God vorm jou begeertes

Psalm 40:7
“Dis my begeerte om u wil te doen, my God...”

Lukas 22:42
“Vader, as U tog maar hierdie beker van My wil wegneem! Laat nogtans nie my wil nie, maar u wil geskied!”

Ek het lank gedink dat God se wil teen my eie begeertes staan. Asof ek eers moet ontken wat ek voel voordat ek kan gehoorsaam.
Maar hoe langer ek leef, hoe meer besef ek: God begin Sy werk juis in my begeertes.
Nie deur dit te ignoreer nie. Nie deur dit te vernietig nie. Maar deur dit te suiwer.
Kyk na Jesus in Getsemane. Hy begin Sy gebed met Sy eie begeerte: “Laat hierdie beker verbygaan.”

Dit is nie swak nie. Dit is eerlik.
Maar Hy bly lank genoeg in die Vader se teenwoordigheid dat ‘n tweede begeerte opstaan: “U wil.”

Nie omdat die eerste een verkeerd was nie. Maar omdat liefde die innerlike begeerte vorm.
Die Vader se nabyheid skuif Sy hart.
En so word my gebed minder ‘n stryd teen myself, en meer ‘n vraag: “Here... wat gebeur in my hart wanneer ek in U liefde bly?”

Challenge

Stel jou hart voor as ‘n kas met twee laaie.
Eerste laai: Jou huidige begeertes – soos dit nou is. Maak dit oop. Vra jouself: “Wat begeer ek regtig, as ek heeltemal eerlik is?”
Tweede laai: Die begeertes wat God stadig in jou vorm – nog klein, nog groeiend, maar reeds aanwesig. Vra: “Here, hoe wil U hierdie begeerte in my vorm?”
Bid dan:
“Vader... ek bring my begeertes na U. Suiwer wat U wil suiwer. Laat groei wat U wil groei.”

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

Saterdag: Kyk terug, luister weer

Lees Lukas 22:39-43 weer stadig deur. Dink rustig terug aan jou week.

- Wanneer het jy vertroos of geïnspireer gevoel? Dank Jesus vir daardie oomblikke.
- Waar het jy ver van God gevoel, of onseker oor Sy nabyheid? Vra Hom om jou te wys hoe Hy selfs daar teenwoordig was.
- Wanneer jy vorentoe kyk, watter vraag of verlange wil jy nou na Jesus toe bring?

Sluit jou gebedstyd af deur Psalm 40:1-8 stadig en hardop te bid. Laat die woorde in jou sink.

Slotgedagte vir die week:
Bereidwilligheid is nie dat jy alles verstaan nie.
Bereidwilligheid is nie dat jy alles beheer nie.
Bereidwilligheid is dat jy sê:
“Vader... ek vertrou U meer as my eie plan.”
En dit is genoeg.

Herhaal-gebed: Here, ek vra vir die genade van ’n diep bewussyn van U teenwoordigheid en liefde in my lewe.

WEEK 4
Die weg van lyding

Sondag: "My God, waarom het U my verlaat?"

Psalm 22:1-11 (DB)
Vir die musiekleier se aandag:
’n Dawidspsalm met die wysie “Die wildsbok van die dagbreek”
My God, my God, waarom los U my heeltemal alleen?
U help my nie.
Ek skree totdat ek blou word, maar U is weg.
My God, ek roep U heeltyd; ek hou nie op met bid nie, heeldag en heelnag lank, maar van U is daar geen teken nie.
U is doodstil.
U is die Een wat baie belangrik en groot is.
U kinders het groot respek vir U.
U is waar hulle U loof.
Ons oupas en oumas het op U vertrou.
Hulle het U vertrou en U het hulle nie in die steek gelaat nie. U het hulle gehelp.
Hulle het tot U gebid. Toe bevry U hulle.
Op U het hulle vertrou en U het hulle nie teleurgestel nie.
Maar ek voel nie meer soos ’n mens nie.
Ek is soos ’n wurm tussen ’n klomp stinkende dooies.
Mense trek die neus op en sien op my neer. Hulle spot my.
Elkeen wat my sien, lag my uit;
hulle trek gesigte, steek vir my tong uit en skud die kop.
Dan sê hulle: “Siestog, die Here moet die arme drommel maar help. Hy sal hom miskien uit sy moeilikheid help, want Hy hou mos van hom.”
Here, U gee al lankal vir my om, van my geboorte af.
Ek was doodtevrede en gelukkig toe my ma my aan haar bors laat drink het.
Reeds van die begin van my lewe af behoort ek aan U. U is my God van my geboorte af. U sorg vir my.

Ken jy daai gevoel wanneer iemand jou op “read” laat… en dit raak ure… en dan dae… en jy begin dink: “Uhmmm, HELLO? Anyone home?” Dis min of meer hoe Psalm 22 klink. Jesus gebruik hierdie woorde aan die kruis. Hy quote nie sommer enige iets nie; Hy haal Sy playlist van gebede aan wat Hy van kleins af geken het: die Psalms.

Die Psalms was vir Hom soos daai liedjie wat jy luister wanneer jy nie weet hoe om te voel of wat om te sê nie. Dis rou, eerlik, en soms bietjie ongemaklik eerlik. Maar juis daarom is dit powerful. Psalm 22 begin met 'n desperate vraag: "My God, my God, waarom het U my verlaat?" Dis nie 'n mooi "Here ek dank U" tipe gebed nie. Dis eerlike pyn. En Jesus wys: God kan jou eerlikheid hanteer. Hy't dit self gedoen. Dalk voel jy ook op hierdie oomblik dat God stil is. Of dat jy nie mooi weet hoe om te bid nie. Hierdie week sê: Bring jou chaos. Bring jou vrae. Bring jou pyn. God kan dit vat.

Refleksie vrae:

- Watter deel van Psalm 22 voel soos my lewe nou?
- Hoe voel dit om aan God vas te hou, selfs wanneer Hy stil lyk?

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Maandag: Wanneer God Stil Is

Psalm 22:1–2 (DB)
Vir die musiekleier se aandag: 'n Dawidspsalm met die wysie "Die wildsbok van die dagbreek" My God, my God, waarom los U my heeltemal alleen? U help my nie. Ek skree totdat ek blou word, maar U is weg.

Daar is partykeer tye wat mens vir God vra: "Waar is U?" En al wat jy terug kry is… buffering… loading… niks.
Jesus ken daai gevoel. Hy bid die woorde van Psalm 22 nie omdat Hy vergeet het Hy is die Seun van God nie, maar omdat Hy regtig die stilte gevoel het. En weet jy wat? Dis nie ongeloof om so te bid nie. Dis geloof. Want jy praat steeds met God — al voel dit soos 'n eenrigtinggesprek. C.S. Lewis sê eintlik: Almal wat al ooit swaargekry het, praat in daai oomblik saam met Jesus. So wanneer jy sleg voel, moedeloos is, of nie weet wat God doen nie; jy's nie weird nie. Jy's normaal. En God is nie offended nie.

Challenge

Sit vir 2 minute in stilte. Lees Psalm 22:1–2. Skryf dan jou eie eerlike, ongefilterde gebed. (Ja, jy mág eerlik wees.)

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Dinsdag: Die Een wat Verstaan

Psalm 22:6-8 (DB)
Tot U het hulle geroep, en hulle is verlos. Hulle het op U vertrou, en was nooit verleë nie. Maar ek is net ’n wurm, en nie ’n man nie; ek word bespot deur die mensdom, verag deur almal om my. Elkeen wat my sien, spot met my. Hulle trek vir my gesigte, skud die kop…”

Markus 15:29-32 (NLV)
Die verbygangers het net spottend hulle koppe geskud en Hom toegesnou: “Ha-ha, jy kan mos die tempel afbreek en dit weer in drie dae opbou! Red jouself nou, en kom van die kruis af!” Die priesterhoofde en die skrifkenners het ook onder mekaar met Jesus gespot en gesê: “Foeitog, hy het ander gered, maar hy kan homself nie red nie. Hy is dan glo die Messias, die Koning van Israel. Laat hy nou afkom van die kruis! Dan sal ons sien en glo!” Selfs die kriminele wat saam met Hom gekruisig is, het Hom beledig.

Het jy al gevoel soos ’n nobody? Soos, jy’s daar… maar niemand sien jou werklik nie? Psalm 22 klink presies so: “Ek is ’n wurm, nie ’n mens nie…” Laat jou nogal dink aan die Tiktok trend waar mense vir mekaar gevra het: “Will you still love me if I was a worm?” Die Psalm skrywer sou die vraag waardeer het... Dis rough. Maar real. En Jesus ken daai gevoel. In Markus 15 staan mense by die kruis en lag vir Hom. Hulle spot Hom. Hulle sê basically: “Ja, sure, jy’s die Seun van God. Prove it.” Jesus ken die gevoel van: misverstaan word, uitgelag word, vernedering, mense wat jou oordeel sonder dat hulle jou ken Dalk gebeur dit by jou skool, sport, WhatsApp-groep, familie. Jesus is nie ’n “ver-van-jou-af” God nie. Hy verstaan. Regtig.

Challenge

Lees Psalm 22:6–8. Skryf één sin oor hoe jy regtig oor jouself voel. Of, dink aan iemand wat swaar kry — en bid vir hulle.

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Woensdag: God se Stilte, God se Verhaal

Psalm 22:3-5 (DB)
Elke dag roep ek na U, my God, maar U antwoord nie; ook elke nag roep ek, maar daar is geen rus vir my nie. Tog is U die Heilige wat woon waar Israel U prys. Ons voorouers het op U vertrou, hulle het U vertrou, en U het hulle gered.

Psalm 22 begin donker… maar dan onthou die skrywer: "U is heilig… op U het ons vaders vertrou." Dis soos wanneer jy voel jou geloof is besig om te crash, maar dan onthou jy: "Sjoe, God het my al deur baie gehelp…dalk is Hy nog hier." Party dae voel geloof soos 'n sterk, stewige tou. Ander dae voel dit soos 'n los skoenveter wat skaars hou. Beide is OK. Selfs 'n dun draadjie kan jou hou.

Challenge

Skryf 3 oomblikke neer waar God al vir jou deurgekom het al was dit klein dinge.

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Donderdag: Die lydende Messias

Psalm 22:14–18 (DB)
Jy sien net oop monde en skerp tande wat op jou afkom.
Daardie mense is soos leeus wat bloed geruik het. Hulle wil my uitmekaarskeur. Ek het geen krag meer oor nie. Ek voel soos water wat iemand op die grond uitgooi. Dit verdwyn in die sand. Ek het soos 'n riet gebewe. Alles in my val uitmekaar. Ek is swak en moedeloos. Daarom beteken ek minder as niks. Ja, ek is so min werd soos 'n leë blik op 'n ashoop. My tong is so dik dat ek nie kan praat nie. En dan los U my ook nog alleen asof ek klaar dood is. Soos 'n klomp wildehonde wat op kos toesak, het slegte mense my toegepak. Van alle kante het hulle gekom om op my te trap. Ek kon net mooi niks teen hulle doen nie. Hulle het my hande en voete stukkend gesteek. Ek is net vel en been, so maer soos 'n kraai. As my vyande dit sien, voel hulle baie tevrede.

Markus 15:33–35 (NLT)
Om twaalfuur het dit oor die hele land donker geword tot drie-uur daardie middag. Dit was toe dat Jesus baie hard uitgeskreeu het: "Eloï, Eloï, lemá sabagtani?" As 'n mens dit vertaal, beteken dit: "My God, my God, hoekom het U My verlaat?" Party van die omstanders het dit misverstaan en gedink Hy roep die profeet Elia.

Psalm 22 beskryf iemand wat heeltemal gebreek voel: emosioneel én fisies. En Jesus leef hierdie Psalm aan die kruis. Hy weet hoe pyn voel. Nie net "ag shame" pyn nie… regte, stukkende, lewensveranderende pyn. Henri Nouwen noem Jesus: Die gewonde geneser. Met ander woorde: Jesus genees ons nie deur pyn te ignoreer nie, maar deur in ons pyn saam met ons te wees.

Challenge

Lees Psalm 22:14–18 stadig.
Wys vir die Here die plek waar dit vir jou seer is. Wees so eerlik soos wat jy kan.

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Vrydag: Jesus se lydende liggaam

Psalm 22:22–24 (DB)
Red my uit die kloue van daardie leeus wat my wil opeet. Hulle is so gevaarlik soos 'n gewonde buffel. U het my uit my nood gered! In die kerk sal ek tussen u kinders daaroor praat. Voor die gemeente sal ek U loof en prys.
Ek sal U voor almal prys. Julle wat aan Hom behoort, kom bring eer aan Hom! Kinders van die Here, kom wys dat julle vir Hom respek het!

Markus 15:37–39 (NLT)
Maar Jesus het hard uitgeroep en sy laaste asem uitgeblaas.
38Daarna het die swaar gordyn in die tempel in twee geskeur, van bo tot onder. 39Toe die Romeinse offisier oor honderd wat reg voor Hom gestaan het, Jesus só sien sterf, was sy woorde: "Waarlikwaar, hierdie man was die Seun van God!"

Aan die einde van Psalm 22 gebeur iets ongelooflik: Na al die pyn… Na al die vrae…Na al die trane… Kom daar aanbidding. Dis soos iemand wat huil en sing in dieselfde asem. Wanneer Jesus sterf, sien 'n Romeinse soldaat dit en sê: "Waarlik, hierdie man was die Seun van God." Selfs iemand wat nie geglo het nie, kon sien dat Jesus anders was, juis in sy lyding.

Challenge

Dra vandag vir ’n paar minute die beeld van Jesus aan die kruis in jou gedagtes.
Bid vir iemand wat jy weet swaar kry.

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

Saterdag: Hersieningsgebed - Week van Saamwees in Lyding

Psalm 22 het ons hierdie week gevat op ’n reis: van lyding tot lof.
En Jesus het saam met ons gestap: uitroepend, lydend, draend, aanbiddend.

Vandag word jy genooi om te reflekteer op jou belewenisse hierdie week:

- Watter dag het jou die meeste getref?
- Blaai terug na jou joernaal. Watter sin of beeld bly by jou?
- Het jy ’n oomblik gehad waar jy naby aan Jesus gevoel het?
- Hierdie “review” is nie ’n toets nie, dis ’n kans om vir die Here dankie te sê

Challenge

Skryf ’n kort boodskap/gebed vir God oor jou week.
Wees eerlik. Wees jy.

Herhaal-gebed: Here, help my om U raak te sien.

WEEK 5:
Die Weg van Oorgawe

Sondag

Psalm 31:1-15 (NLT)
Vir die koorleier: ’n Dawidspsalm.
Here, ek kom na U
vir beskerming;
moenie dat ek beskaamd staan nie.
Red my,
want U is regverdig.
Luister tog na my
en red my gou.
Wees vir my ’n rots
van veiligheid,
’n vesting waarheen ek kan vlug.
U is my rots en my vesting.
Lei my, wees vir my ’n gids
ter wille van u Naam.
Bevry my uit die vangnet
wat hulle vir my gestel het,
want U is my sterkte.
In u hande gee ek my lewe oor.
U het my verlos,
Here, troue God.
Ek haat dié
wat nikswerd afgode dien.
My vertroue is op die Here.
Ek wil juig en bly wees
oor u troue liefde,
want U het my ellende gesien,
U weet van al my benoudhede.
U het my nie oorgegee
in die mag van vyande nie,
maar my ’n veilige staanplek
gegee.
Here, wees my genadig,
want ek is in nood.
My trane verdof my oë.
My siel en liggaam kwyn weg.

Ek sterf van verdriet;
droefheid verkort my lewe.
Ellende het my kragte uitgeput;
ek kwyn weg van binne af.
Al my vyande het my geminag,
my bure het my verag,
vir vriende
was ek ’n verskrikking.
Op straat draai hulle weg van my.
Ek word vergeet
asof ek dood is,
soos ’n ding wat vergaan.
Ek hoor baie fluisteringe
oor my,
en daar is angs van alle kante.
My vyande span saam teen my;
hulle maak planne
om my dood te maak.
Maar ek vertrou op U, Here,
ek sê: “U is my God!”

Die Gebed wat Jesus aan die kruis bid, Psalm 31:6 – “In u hande gee ek my lewe oor. U het my verlos, Here, troue God.” Lukas 23:46 – “Vader, in U hande gee Ek my gees oor.”

Dink aan Jesus aan die kruis. Sy liggaam is gebroke, Hy sukkel om asem te haal, alles rondom Hom is donker en chaoties. En wat doen Hy? Hy bid ‘n Psalm. Nie ‘n nuwe gebed wat Hy vinnig uitdink nie – maar ‘n ou gebed wat die volk van God al eeue lank gebid het.

Dit is powerful. Want dit wys ons dat Jesus nie alleen is nie. Hy leef binne die storie van God se mense. En wanneer Hy Sy laaste asem neem, kies Hy nie woede of wanhoop nie – Hy kies vertroue. Hy gee Sy lewe oor in die hande van die Vader.

Dit is die gebed wat ons hierdie week gaan verken: oorgawe. Nie as ‘n teken van swakheid nie, maar as die diepste vorm van vryheid.

Herhaal-gebed: “In U hande gee ek dit oor.”

Maandag: "In U hande..."

Psalm 31:6 (NLV)
"In u hande gee ek my lewe oor. U het my verlos, Here, troue God."

Die ding met hierdie gebed is dat dit so eenvoudig is. Daar's geen voorwaardes nie. Jesus vra nie vir 'n verduideliking nie. Hy onderhandel nie. Hy sê net: Ek gee oor.

En dis moeilik, né? Want ons leef in 'n wêreld waar ons probeer om alles te beheer. Ons skeduleer elke uur, ons probeer perfek wees vir ons ouers, ons probeer cool wees vir ons vriende, ons probeer *outstanding* wees vir ons onderwysers. En diep binne voel dit soos: As ek nie alles vashou nie, gaan dit uitmekaar val.

Maar hierdie gebed sê iets anders. Dit sê: Jy hoef nie alles te dra nie. God is getrou – nie net wanneer jy jou beste voet vorentoe sit nie, maar ook wanneer jy moeg is, verward is, seergemaak is. Sy trou is nie afhanklik van jou prestasie nie. Dit hang aan Wie Hy is.

Dis waarom Jesus hierdie gebed bid. Nie omdat Hy sterk genoeg is nie – maar omdat die Vader sterk genoeg is.

Challenge

Dink aan een ding wat jy vandag probeer beheer – 'n projek, 'n verhouding, 'n angs, 'n teleurstelling. En sê hardop (of in jou hart):

Herhaal-gebed: In U hande gee ek dit oor.

Dis nie 'n formule nie. Dis net 'n manier om te sê: Ek hoef dit nie alleen te dra nie.

Dinsdag: Stilte is nie leeg nie

Psalm 31:2
"Here, ek kom na U vir beskerming."

Een van die dinge wat ons die meeste haat, is stilte. Wanneer laas het jy net stilgesit – sonder jou foon, sonder musiek, sonder iets om te doen? Dit voel ongemaklik, né? Want stilte dwing ons om met onsself te sit. En soms is dit scary.

Maar Psalm 31 nooi ons om stilte anders te sien. Nie as iets wat ons moet vul nie, maar as 'n plek waar ons kan rus. Jesus bid nie luidkeels teen die skare aan die kruis nie – Hy praat stil, direk met die Vader. Dis 'n gebed wat gebore word uit stilte.

Daar's 'n soort geloof wat gaan oor doen – die regte dinge sê, die regte plekke wees, die regte indruk maak. Maar dan's daar 'n ander soort geloof wat gaan oor wees – net teenwoordig wees by God, selfs wanneer jy niks sê nie.

Dalk is dit wat ons nodig het. Nie nog 'n preek nie, nie nog 'n antwoord nie – maar net 'n oomblik waar ons daar is, by Hom.

Challenge

Elke keer wanneer jy vandag iets neersit – jou rugsak, jou foon, jou waterbottel – maak dit 'n geestelike oefening. Terwyl jy dit neersit, gee ook iets innerlik af: 'n gedagte, 'n stres, 'n las. En sê:

Herhaal-gebed: In U hande gee ek dit oor.

Woensdag: Wie is jy, regtig?

Psalm 31:15
"Maar ek vertrou op U, Here, ek sê: "U is my God!"

Hier's 'n vraag: Wie bepaal wie jy is? Is dit jou punte? Jou Instagram likes? Die feit dat jy in die span is – of nie? Die feit dat jy vriende het – of nie? Die feit dat jy genoeg geld het vir die regte klere? Die feit dat jou ouers trots op jou is – of teleurgesteld?

Ons leef in 'n wêreld waar ons identiteit gly. Dit verander op grond van ander mense se opinies. Wanneer iemand stil is, dink ons dis ons skuld. Wanneer iemand teleurgesteld is, dink ons ons is 'n mislukking. Ons begin glo dat ons waarde hang aan ander mense se reaksies.

Maar Psalm 31 sê iets anders: "U is my God." Nie "hulle is my god" nie. Nie "my prestasies is my god" nie. Maar U. My identiteit hang nie aan wat mense van my dink nie – dit hang aan Wie met my is.

Jesus leef hierdie uit aan die kruis. Hy word verwerp, verneder, verlate – maar Sy identiteit wankel nie. Want Hy weet aan Wie Hy behoort. Die stemme rondom Hom kan nie verander wie Hy is nie.

Wat as jy ook so sou leef? Wat as jy nie elke keer probeer lees wat ander van jou dink nie? Wat as jy net weet: Ek behoort aan God?

Challenge

Dink aan een ding wat jou identiteit probeer vorm – 'n opinie, 'n vergelyking, 'n verwagting. En sê:

Herhaal-gebed: Ek behoort aan U.

Donderdag: Die laaste asem

Psalm 31:6
“In u hande gee ek my lewe oor. U het my verlos, Here, troue God.”

Jesus se laaste woorde aan die kruis is nie paniek nie. Dit is nie desperaatheid nie. Dit is oorgawe. Hy gee Sy gees oor – nie aan die chaos nie, nie aan die pyn nie – maar aan die hande van die Vader.

En dit leer my iets dieps oor geloof. Geloof is nie dat jy alles verstaan nie. Dis nie dat jy al die antwoorde het nie. Geloof is om te weet Wie se hand jou hou.

Ons wil dikwels beheer hê. Ons wil weet hoe dinge gaan uitwerk. Ons wil vashou aan sekerheid. Maar Jesus leer ons ‘n ander soort vasvat: nie die vasvat van beheer nie, maar die vasvat van die hand wat jou dra.

Dit voel *scary.* Want oorgawe voel soos verlies. Maar wat Jesus wys, is dat oorgawe nie verlies is nie – dit is vryheid. Want wanneer jy jouself aan God toevertrou, hoef jy nie meer perfek te wees nie. Jy hoef nie meer alles reg te kry nie. Jy kan net wees – gehou, geliefd, veilig.

Challenge

Neem ‘n oomblik en visualiseer Jesus aan die kruis. Dink aan een ding oor Wie Hy is in daardie oomblik:

- Sy vergifnis
- Sy oorgawe
- Sy gehoorsaamheid
- Sy liefde

Kies een, en vra Hom: “Jesus, leer my hierdie vandag.”

Vrydag: Liefde wat volhou

Lukas 23:46
Met 'n harde stem het Jesus uitgeroep: *"Vader, in u hande gee Ek my gees oor!"* Nadat Hy dit gesê het, het Hy sy asem uitgeblaas.

Wat my altyd tref van die kruis, is dat Jesus tot die einde toe liefhet. Hy praat met die misdadiger langs Hom. Hy gee Sy ma oor in Johannes se sorg. Hy bid vir die mense wat Hom kruisig. Hy gee Sy Gees oor in die Vader se hande. Sy laaste woorde is nie woede of bitterheid nie – dit is liefde.

En dit is moontlik omdat Jesus se liefde nie hang aan mense se reaksies nie. Dit hang aan die Vader se hart. Hy weet Wie Hy is. Hy weet Waar Hy behoort. En daardie wete maak Hom vry om lief te hê, selfs wanneer dit seermaak.

Ek dink ons sukkel met hierdie soort liefde. Want ons liefde is dikwels *conditional.* Ons is net vriendelik wanneer mense vriendelik is. Ons vergewe net wanneer dit maklik is. Ons gee net wanneer ons iets terugkry. Maar Jesus se liefde is anders. Dit volhou. Dit bly. Dit breek nie. En dis nie omdat Jesus 'n *superhero* is nie. Dis omdat Hy gevoed word deur iets diepers: die Vader se teenwoordigheid. Sy liefde kom nie van Homself nie – dit kom van die bron wat nooit opdroog nie.

Dalk is dit wat ons ook nodig het. Nie net om harder te probeer om lief te hê nie – maar om dieper te ontvang dat ons geliefd is.

Challenge

Vat aan jou hande. Dink aan Jesus se hande aan die kruis. En sê: "Here, U liefde het pyn gedra... vir my. Dankie."

Saterdag: Slotgedagte vir die week

Hierdie week gaan nie oor perfeksie nie. Dit gaan oor oorgawe. Dit gaan oor leer om die dinge wat te swaar is, in God se hande te sit. Dit gaan oor leer dat jou identiteit nie hang aan wat mense dink nie, maar aan Wie met jou is.

Jy hoef nie alles reg te kry nie. Jy hoef nie alles te verstaan nie. Jy hoef net te weet: Ek is nie alleen nie.

Herhaal-gebed: Vader, in U hande gee ek my lewe oor.

mosaïek

www.mosaiek.com | 011 268 4700 | info@mosaiek.com
1 Danielle Street, Fairland, Johannesburg