

SPRING!

9 WEKE TOT VEERKRAGTIGHEID



NG GEMEENTE
TYGERPOORT

INLEIDING EN AGTERGROND



Ons lewe in 'n moeilike tyd. Die pandemie het elkeen van ons op verskillende maniere beïnvloed. Sommiges het siek geword. Ander het 'n geliefde verloor. Sommiges het 'n werk of inkomste verloor. Elkeen van ons word tot 'n mindere of meerdere mate deur spanning en angstigheid beïnvloed. Ons hou minder vakansie. Ons werk in kleiner spasies. Ons het skermverslaafdes geword. Ons moes leer om met minder klaar te kom en ons moes aanpas deur grendeltydperke, inperkings en dag-tot-dagverandering.

Gemeenskap met ander gelowiges moes verminder onder die regulasies van fisiese inperkings op byeenkomste. Ons geestelike lewe is uitgedaag en “kerk” het verskuif na aanlyn Dienste en persoonlike geestelike groei by die huis.

Ons kan lank hieroor gesels en nog meer aspekte by die lys voeg. Die uiteinde van die gebeure bly dieselfde: ons lewe het verander. Almal is getraumatiseerd. Een of ander tyd sal ons egter weer moet aangaan. Ons gaan moet leer uit dit wat gebeur het en onself tyd gun om te herstel.

Hierdie reeks wil jou help om deur die afgelope jaar te werk en die “lesse geleer” te gebruik om “innerlik sterk” te word (Ef. 3:16). Die mooi woord hiervoor noem ons in hierdie reeks Geestelike veerkragtigheid.

Dink aan 'n trampolien waarop jy kan spring. Die springmat word deur vere (“spings”) versterk. Sterker en meer beweeglike vere maak dit vir jou moontlik om met groter veerkragtigheid te kan spring.

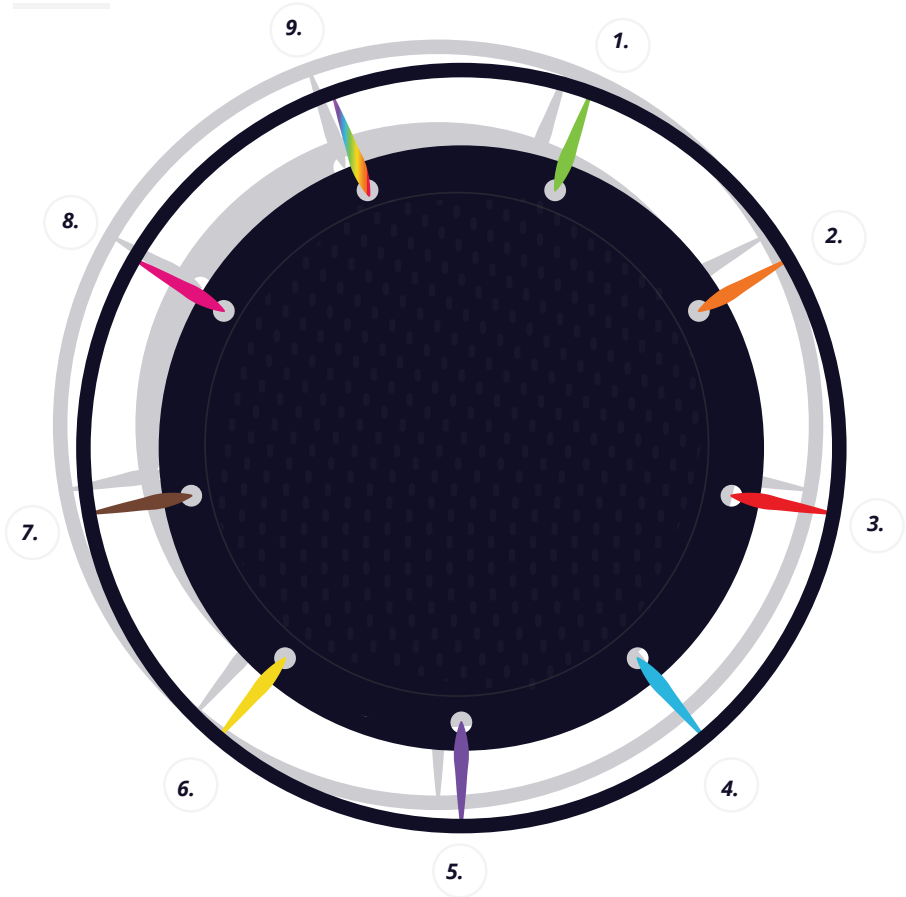
Geestelike veerkragtigheid is meer as om net te herstel na 'n moeilike tyd. Dit is om terug te bons met 'n dieper verstaan van jouself en die Here. Dit is om die toekoms geestelik meer volwasse as voorheen in die gesig te staar. Wanneer die volgende moeilike uitdaging kom, is jy beter voorberei, innerlik sterker en iemand wat op die “trampolien” bly.

In hierdie reeks besoek ons nege “vere” wat belangrik is vir jou reis: om te herstel, te verwerk en te leer.

Mag jy beleef hoe die Here jou in sy liefde vashou terwyl jy leer om weer te begin spring!

Die Predikantespan

9 VERE TOT VEERKRAGTIGHEID



- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. <i>Verstaan veerkragtigheid</i> | 4. <i>Leer om te reflekteer</i> | 7. <i>Beoefen rituele</i> |
| 2. <i>Maak vrede</i> | 5. <i>Verdiep Teologies</i> | 8. <i>Omring jou</i> |
| 3. <i>Verwerk jou binnewêreld</i> | 6. <i>Ontdek die ligter kant</i> | 9. <i>Doen iets nuuts</i> |

Hierdie reeks is saamgestel deur:

Ds. Karin Steyn, Ds. Wouter van Wyk, Dr. Zander van der Westhuizen, Prop. Olga Ludwick, Me. Sonnika Nel

HOE WERK DIE STILTETYE IN DIE REEKS?



Elke week is daar 'n stiltetyd wat die betrokke week se “veer” komplementeer. Dit sluit aan by die tema vir die week met 'n gedeelte uit die Bybel. Gebruik die tyd om stil te word en te luister na dit wat die Here vir jou wil sê.

'n Goeie manier!

Die antieke gebruik van Lectio Divina is 'n manier van Bybellees wat ons in staat stel om God in die Skrifteks te ontmoet; beter gestel: om onself al lesende oop te stel vir Hom en sy werk. Lectio Divina is Latynse woorde wat *divine reading* of *holy reading* beteken. Gebruik gerus hierdie vier stappe om weekliks jou stiltetyd in te rig.

Voordat jy begin

Maak seker jy is in 'n stil omgewing. Sit gemaklik. Maak jou oë toe en fokus op jou asemhaling. Werk deur jou emosies en gedagtes. Probeer nou om dit tydelik opsy te skuif en net op die Here te fokus. Wanneer die gevoel reg is, kan jy begin.

| Stap 1 - Lectio (Lees)

Lees die teks meer as een keer aandagtig deur. Wat is vir jou treffend uit die gelese gedeelte, watter woorde of frases bly jou by of watter vrae ontstaan by jou?

Lees die agtergrond oor die betrokke week se teksgedeelte.

| Stap 2 - Meditatio (Deurdink)

Deurdink die teks. Gebruik die week se vrae en opmerkings om jou hiermee te help.

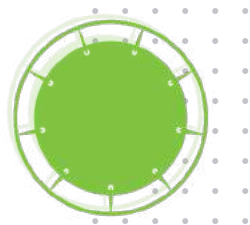
| Stap 3 - Oratio (Gebed)

Spandeer genoeg tyd om te bid. Laat ook die Here se Gees toe om met jou te praat.

| Stap 4 - Contemplatio (Rus en lewe)

Rus in die teks. Laat die boodskap deur jou leef. Besoek die teks herhaaldelik gedurende die week. Kyk hoe die Here voortdurend met jou werk.

VERSTAAN VEERKRAGTIGHEID



WAT BEDOEL ONS MET GEESTELIKE VEERKRAGTIGHEID?

Veerkragtigheid verwys na die vermoë om te groei en te floreer wanneer jy met uitdagings gekonfronteer word, asook om terug te bons wanneer jy teenspoed beleef. Geestelike veerkragtigheid is meer as net die herstel na 'n moeilike tyd. Dit is om terug te bons met 'n dieper verstaan van jouself en die Here.

HOEKOM PRAAT ONS NOU OOR GEESTELIKE VEERKRAGTIGHEID?

In die hedendaagse wêreld waar onsekerheid en verandering die norm is, is dit nodig om jou eie geestelike veerkragtigheid te verstaan en te ontwikkel om jou volle potensiaal te kan uitleef. As daar een ding is waarvan ons seker kan wees, is dat daar in die toekoms weer moeilike tye sal wees. Dit kan 'n groot verskeidenheid vorme aanneem. Sommige daarvan het 'n traumatiese effek op mense. Traumatiese gebeurtenisse ontwig menselewens. Ons leraarspan is diep bewus van al die verskillende vorme van trauma wat tans in ons gemeenskap heers. Almal is die afgelope jaar met verskillende uitdagings gekonfronteer. Met hierdie "veer" wil ons jou help om deur die afgelope jaar te werk en die "lesse geleer" te gebruik om "innerlik sterker" te word (Ef. 3:16) sodat jy die kans kan vat en begin spring.

ONS WIL JOU MET HIERDIE REEKS HELP OM MEER VEERKRAGTIGHEID OP TE BOU.

Elkeen van ons moet ander "lesse" in hierdie tye leer. Elkeen het 'n eie pad om tot by groter veerkragtigheid te stap. Sommiges van ons moet deur verlies werk, ander moet emosies hanteer en ander moet 'n nuwe begin aanpak. Hierdie reeks fokus op nege vere van veerkragtigheid. Ons sou ander kon byvoeg, maar as leraarspan het ons na 'n lang proses besluit om op hierdie nege aspekte te fokus. Dit is belangrik om elkeen van hierdie vere jou eie te maak. Sommiges sal jou langer as ander besig hou. Jy is welkom om op jou eie tyd deur hierdie nege vere te werk.

Elkeen se proses lyk anders. Daar is nie 'n spesifieke volgorde wat in sement gegiet is nie. Herbesoek, staan stil of beweeg op jou eie tyd deur die vere wat jy in jou proses nodig het. Uiteindelik wil ons jou nooi om te spring!



VIR GESINNE MET JONG KINDERS

VERDUIDELIK 'GEESTELIKE VEERKRAGTIGHEID' SÓ AAN JOU KIND

Partykeer raak ons binnekant moeg. Ons voel dan hartseer en krapperig – sommer asof niks reg is nie. Dit is normaal om partykeer so te voel. Wanneer ons binnekant moeg is, kan ons 'n paar oefeninge doen om weer beter te voel. Ons gaan vir die volgende paar weke leer hoe om dit te doen. Ons gaan ons binnekant oefen om soos 'n 'Slinky' te wees: elke keer as ons binnekant moeg is, kan ons weer terugspring soos 'n 'Slinky'.

SPEEL SAAM

Speel saam met jou kind met die 'Slinky'. Kyk hoe spring dit terug na sy oorspronklike vorm nadat jy dit getrek het. Kan jy dit by trappe laat af loop?

LEES SAAM

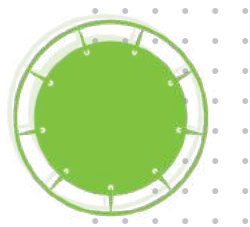
Habakuk 3:17-19

BID SAAM

Liewe Jesus, soms voel dit asof niks reg is nie. Dankie dat ek met U kan praat wanneer my binnekant moeg is. Dankie dat U altyd vir my omgee.

Amen.

STILTETYPD – “AL SOU DIE VYEBOOM NIE BOT NIE.”



Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in “Hoe werk die stiltetye in die reeks?”.

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Habakuk 3:17-19

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Daar is 'n profeet in die Ou Testament wat vir ons 'n gebed leer wat bedoel is vir regtig moeilike tye. Habakuk het gelewe in die 7de eeu v.C in die tyd van die ballingskap. Nebukadnesar – julle sal hom onthou uit die verhaal van Daniël – het drie keer teen Jerusalem oorlog gemaak en die meeste van die mense weggevoer na Babel: 605, 597, 586 v.C. Dit was 'n tyd van swak leierskap, boere het gesukkel, oeste is gestroop. Die ekonomie het gesukkel. Niemand het regtig meer die Here gedien nie. Daar was doodgewoon nie meer 'n toekoms vir enigiemand in die land nie. Onsekerheid en verandering was aan die orde van die dag.

Kan jy daarmee identifiseer? In ons land; in die wêreld; in jou persoonlike lewe. Dink so hieroor na:

Wanneer 'n mens jou seëninge tel, is dit gewoonlik makliker om positief oor die lewe te voel en die Here te loof. Dis 'n totaal ander storie as jy jou seëninge begin tel en al wat jy tel, is ellende, onsekerheid en teenspoed. Sal jy dan nogtans in die Here kan jubel? Dis wat Habakuk gedoen het.

In hoofstukke 1 en 2 hoor ons hoe hy met die Here worstel oor alles wat in sy land en sy lewe so verkeerd loop. Dit is ook vir jou en vir my belangrik om nie in ons twyfel en lewensvrae te gaan lê nie, maar dit na die Here toe te bring en aan Hom vas te gryp - al is dit al worstelende. Dis wanneer jy soos Habakuk in hoofstuk 2:20 in die Here se teenwoordigheid tot berusting kom met die wete: Die Here is in beheer, al verstaan ek nie nou alles nie. Dan sê jy saam met Habakuk: “Al sou die seëninge en voorspoed ophou, nogtans sal ek in die Here jubel; nogtans sal ek in die geloof bly vashou en deur die sigbare werklikheid kyk om 'n ander werklikheid te sien: die Here is by my”.



Geloof hou vas aan feite wat histories gegrond is (met ander woorde: dinge wat die Here in die geskiedenis gedoen het) – ten spyte van vrees en bewing. In Habakuk se geval dink hy aan wat die Here in die geskiedenis van die volk Israel gedoen het. Byvoorbeeld hoe Hy sy mense droogvoets deur die Rooisee gelei het. Habakuk het - TERWYL hy bewe en bang is; TERWYL daar geen druiwe aan die wingerde is nie; TERWYL die oeste misluk het; TERWYL die vee vrek - steeds vasgegryp aan historiese feite van wie en wat die Here is.

Geestelike veerkragtigheid word so mooi in Habakuk 3 belig. God is my krag. Hy maak my voete los. Hy leer my loop op hoë plekke.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Wat raak jou diep aan in Habakuk se verhaal?
2. As die Here by jou is, is dit nodig dat moeilike omstandighede moet verander?
3. Wat leer Habakuk om te doen in die tye?
4. Nuwe perspektief gee Habakuk geestelike veerkragtigheid. Waar het jy nuwe perspektief nodig?
5. Hoe sal jou lewe lyk as dit gevul is met geestelike veerkragtigheid?

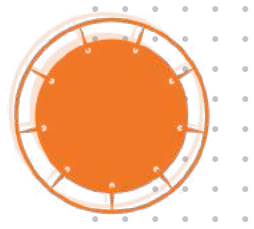
'SLINKY' & LAG



Een van die maklikste en lekkerste maniere om veerkragtigheid op te bou, is om klein dinge in die alledaagse lewe te geniet.

Om die alledaagse te geniet, moet ons meer tyd saam met kinders spandeer. Kyk hoe opgewonde raak hulle oor die kleinste dingetjie. Daarom nooi ons jou om saam met jou kinders, kleinkinders of die bure s'n met 'n "Slinky" te speel. Laat dit teen trappe afrol. Lag saam, kyk hoe dit elke keer terugkeer na die oorspronklike vorm. Sien die vermoë raak van 'n voorwerp om terug te keer na die oorspronklike vorm nadat dit op die een of ander manier gebuig is. Dalk doen die geleentheid hom voor om saam te gesels hoe julle nuwe ritmes in julle lewe kan inbou om terug te kan spring. Mense wat beskik oor geestelike veerkragtigheid, word gebuig, maar breek nie.

MAAK VREDE



ONS LEEF NIE ALTYD BINNE DIE PERFEKTE PRENTJIE NIE

Dit is 'n normale reaksie om “ingedoen” te voel wanneer die lewe nie verloop soos ons gehoop het nie. Dan voel mens maklik ontneming van jou drome en selfs ideale waarvoor jy baie hard gewerk het. Hierdie tipe gebeure beklemtoon die onregverdigheid waarmee die lewe ons soms behandel. Vir ons om te groei in ons geestelike veerkragtigheid, moet ons leer om vrede te maak met onself en die konteks waarbinne ons ons bevind.

ERKEN JOU KONTEKS

Dis belangrik om te verstaan dat die proses van vrede maak met jou omstandighede nie impliseer dat jy ongeregthede goedkeur nie. Dit beteken wel dat jy erken dat die gebeure om jou 'n gegewe is en dat dit die konteks is waarbinne jy moet funksioneer en selfs kan floreer. In hierdie proses moet ons op verskillende vlakke vrede maak met dit wat met ons in die verlede gebeur het sowel as die situasie waarin jy jou tans bevind.

MAAK VREDE MET JOUSELF

Jou persoonlike situasie het heel moontlik oor tyd heen radikaal verander. Soms is jy beter af en soms nie. Persoonlike trauma, werksverlies, verbrokkelde verhoudings en teleurstellings noodsaak ons om te erken dat ons hierdeur geraak is en dan vrede te maak daarmee.

MAAK VREDE MET JOU OMGEWING

Jy woon in 'n bepaalde omgewing en in 'n bepaalde land. Beide jou direkte omgewing sowel as die Suid-Afrikaanse konteks bied sekere uitdagings. Jy moet jou energie fokus op dit wat jy wel kan verander. Die omgewing waarin jy woon en die land se tekortkominge gaan nie noodwendig verander nie, maar jy het die mag om jou ingesteldheid daarvoor te verander.

VREDE VERLIG SPANNING

Die toekoms hou ook ongemak, seerkry en ontnugtering in. Daar mag dalk weer 'n nuwe pandemie kom. Geestelike veerkragtigheid waarborg nie 'n perfekte toekomsprentjie nie, maar vrede in jou hart sal jou help om steeds te kan groei ten spyte van wat die toekoms inhou.



VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK 'MAAK VREDE' SÓ AAN JOU KIND

Almal van ons is nie ewe goed in alles nie. Party van ons kan mooi sing terwyl ander weer vinnig kan hardloop. Dis 'okay' om nie goed te wees in alles nie. Kan jy een ding noem waarin jy baie goed is? Kan jy een ding noem waarmee jou maatjie beter is as jy?

Wanneer ons agterkom dat ons nie goed is in sekere dinge nie, kan dit 'n bietjie suur wees – amper soos 'n suurwurm. Dit is 'okay' om nie ewe goed in alles te wees nie. As ons 'okay' is daarmee dat ons nie in alles ewe goed is nie, dan raak dit soeter – soos wanneer jy 'n suurwurm suig. Wanneer ons Liewe Jesus ken, weet ons dat die dinge wat suur proe ook weer soet kan word.

PROE SAAM

Eet saam met jou kind suurwurms.

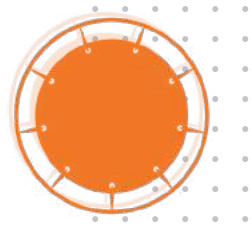
LEES SAAM

Jeremia 29:11-14

BID SAAM

Liewe Jesus, dit is soms moeilik vir my as ek weet dat my maatjie beter as ek is in Soms wens ek dat ek ander speelgoed het. Help my om bly en dankbaar te wees vir dit wat ek het. Dankie dat ek goed kan

Amen



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?"

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Jeremia 29:4-14

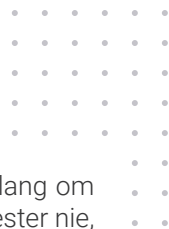
AGTERGROND OOR DIE TEKS

Die volk is in ballingskap. Nebukadneser het Jerusalem in 586 v.C. ingeneem en verwoes. Baie vooraanstaande mense en inwoners van die stad is na Babilon weggeneem. Hulle is in sak en as in 'n vreemde land. In hierdie tyd is daar baie profete wat aan die ballinge 'n vals boodskap van hoop verkondig. Jeremia skryf 'n brief aan die ballinge in hoofstuk 29 om die mense te waarsku teen hierdie verkeerde drome en verwagting dat hul omstandighede gaan verander.

Jeremia sê vir die mense in ballingskap: "Gaan voort met die lewe in Babel!". Jeremia moedig hulle aan om hulle lewe dáár voort te sit. Bou huise. Plant tuine. Maak 'n bydrae tot die samelewing. Trou en kry kinders. Hou op om 'n onrealistiese verwagting te hê waarin jy binnekort weer terug sal wees in die utopieë van Jerusalem.

Dit gebeur dikwels dat ons verstaan van hoop, wanneer ons in 'n moeilike situasie is, die verandering van die situasie is. Ons verstaan van die Here se ingryping binne 'n droom is dat Hy ons gaan verwyder, gaan terugvat na die "oue" of dalk die "vyand" namens ons sal oorwin. Dit gebeur dalk dat jy na 'n bankrotskap, egskeiding, dood van 'n geliefde of tydens 'n siekbed die verwagting koester dat die Here jou daaruit sal wegneem. Jy bou jou hoop daarop dat jy teruggeneem sal word na die plek waar jy was "toe alles nog goed gegaan het".

Jeremia waarsku dat dit valse hoop is. Ons hoop lê in ons verhouding met die Here. Jeremia sê dat die volk in die toekoms weer uit ballingskap sal terugkeer na Jerusalem, maar dit sal nie in hierdie geslag gebeur nie. Moet dus nie sit en tob en negatief wees nie. Daar waar jy is, moet jy aan jou verhouding met die Here werk en 'n bydrae lewer.



Ons hou dikwels vas aan onrealistiese idees oor die toekoms. Ons verlang om terug te keer na “die verlede”. Jeremia leer ons om nie valse hoop te koester nie, maar om vrede te maak met ons omstandighede.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Hou jy tans vas aan vals drome of ‘n hunkering na die verlede?
2. Is daar ‘n gebeurtenis of situasie waarmee jy moet vrede maak?
3. Daar gebeur iets met ‘n mens wanneer jy iets erken, dit in die gesig kyk en daarmee vrede maak. ‘n Eerlike aanvaarding van die realiteit help ‘n mens om nie valse hoop te koester nie. Dit laat jou in ‘n beter posisie om konstruktief vorentoe te gaan.
4. As Jeremia die brief met die woorde: “Bou vir jou ‘n huis en bewoon dit, lê tuine aan en eet die opbrengs daarvan...” aan jou geskryf het, wat sou hy daarmee vir jou sê?
5. Die bekende woorde in vers 11 word dikwels buite konteks gebruik om aan mense vals hoop te gee. Hoe interpreteer jy binne die konteks hierdie vers?

SKIEP JOU EIE SIMBOOL



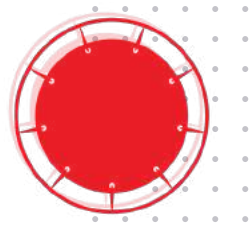
Identifiseer dit waarmee jy, in jou eie lewe, moet vrede maak. Dit kan die omstandighede by jou werk wees. Dit kan iets wees wat in die verlede gebeur het. Moontlik het dit met ‘n bepaalde verwagting, idee of droom oor jou toekoms te make. Op ‘n baie persoonlike vlak moet jy eerlik wees. Erken dit.

Gebruik die klei, skryfbehoeftes en papieritems in die boks (of enige ander items tot jou beskikking) en skep vir jou ‘n simbool van hierdie saak, droom of gebeurde. Dit kan selfs ‘n foto of ‘n voorwerp met simboliese waarde wees.

Gebruik nou hierdie simbool om, op jou eie tyd, vrede daarmee te maak. Na erkenning volg aanvaarding.

Indien dit moeilik is om op eie stoom dit te doen, kry hulp.

VERWERK JOU BINNEWÊRELD



Is jy kwaad? Was jy al kwaad? Is daar mense rondom jou wat kwaad is? Waarskynlik is die antwoorde op al hierdie vrae 'n ondubbelsinnige JA! Ongeag wie jy is, hoe oud jy is, jou agtergrond, die omstandighede waarin jy jou tans bevind moet elke mens erken dat woede deel is van hulle lewe. Hierdie emosie is onlosmaaklik deel van wat dit beteken om mens te wees.

Dit beteken egter nie dat woede vrye teuels gegee mag word nie. Alhoewel woede deel is van elke mens se bestaan, is dit noodsaaklik om woede te verstaan en te kanaliseer. Indien jy dit nie regkry nie is die kanse baie goed dat jy vervreem gaan word van die mense rondom jou, dat jy gaan sukkel by die werk en oor die algemeen net meer ongelukkig gaan wees as wat nodig is.

Daarom is dit belangrik om hierdie "veer" in jou trampolien te hê. Die verstaan en verwerk van jou binnewêreld is noodsaaklik vir enige gesonde funksionerende persoon.

Die eerste belangrike punt is dat dit nie noodwendig sonde is om kwaad te word of in konflik te wees nie. Op universiteit het ons geleer om te sê dat konflik kan - eerder as - harmonie moet. Jesus se lewe is self gekenmerk deur konflik en woede. Wat egter belangrik is, is dat Jesus se woede altyd spesifieke kenmerke gehad het. Hierdie woede, wat ons dalk "heilige woede" kan noem, het altyd drie elemente gehad. Dit was nooit onbeheersd nie; dit was nooit selfdienend nie en dit het nooit van mense voorwerpe gemaak nie.

Tweedens moet ons ook altyd vra waaruit spruit ons woede. Woede is altyd 'n sekondêre emosie. Dit beteken ons voel dalk eers bang, bedreig, seergemaak, angstig, magteloos, ensovoorts. In die proses om hierdie emosies te probeer verwerk, skakel ons dit dikwels oor na woede. Net deur hiervan bewus te wees, help dikwels reeds in die hantering van woede.

Wanneer ons hierdie ook in ons eie lewe toepas, sal dit ons ook help om die woede in ons eie lewe te beheer. Dit sal ons leer om, saam met God, kwaad te word om die regte redes en die regte manier. Dit sal maak dat ons in die regte konfliktsituasies betrokke raak en nie onnodig energie vermors op sake wat ons op die langtermyn nie gaan baat nie.



VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK 'VERWERK JOU BINNEWÊRELD' SÓ

Almal van ons word soms kwaad. Partykeer word ons so kwaad dat ons sommer iets lelik wil doen. As ons kwaad word, moet ons eers bietjie stil staan, want kwaad vertel vir ons dat ons baie lief was vir iets; of dat ons weet dat iets verkeerd is.

Kwaad werk soos 'n verkeerslig. As ons voel ons word kwaad, beteken dit ons liggie is geel en ons moet versigtig wees. Wanneer ons kwaad is, dan is ons liggie rooi. Dit beteken ons moet stop. Stop en dink: 'hoekom is ek nou kwaad?' As jou kwaad weggaan, dan word jou liggie groen en beteken dit jy kan weer aangaan.

SPEEL SAAM

Speel saam: 'Hasie om die hoek'.

Een staan 'n entjie weg van die ander met sy rug na die ander toe. Hierdie persoon is 'aan'. Die ander moet saggies nader loop en aan die 'aan'-persoon raak. Die 'aan'-persoon sê: "Hasie, hasie om die hoek" en draai dan om. As die 'aan'-persoon omdraai, moet al die ander vries. As jy beweeg, is jy uit. Herhaal, totdat iemand aan die 'aan'-persoon raak. Wanneer die 'aan'-persoon omdraai en die ander moet vries, is dit asof jy by die 'rooilig van kwaad' stilstaan.

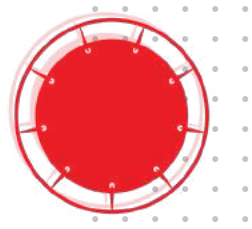
LEES SAAM

Efesiërs 4:26-27

BID SAAM

Liewe Jesus, help my om altyd te stop wanneer ek kwaad word. Help my om te weet wat is reg en wat is verkeerd en om mooi te kies.

Amen



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?".

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Matteus 5:21-26; Efesiërs 4:26-27 en Matteus 21:12-17

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Vandag bespreek ons verskeie plekke in die Nuwe Testament waar woede ter sprake kom. Dit is baie belangrik om 'n geheelbeeld te kry oor hierdie tema omdat enkele gedeeltes dalk 'n eensydige beeld kan skep.

Indien ons byvoorbeeld slegs na Matteus 5 kyk, lyk dit asof kwaadword opsigself verkeerd is. Jy mag nie eers vir jou broer kwaad word nie. Efesiërs 4 stel dit dat 'n mens mag kwaad word, maar dan nie daarna mag sondig nie. Daar word dus onderskei tussen die emosie en die optrede wat daarop volg. Dit is die reaksie op woede wat moontlik verkeerd kan wees.

Wanneer ons na Matteus 21 kyk, sien ons selfs hoe Jesus volledig reageer met 'n woedeuitbarsting. Indien ons so iets vandag sou moes beleef, sou dit waarskynlik 'n klomp wenkbroue laat lig het.

Wat tog in al hierdie tekste van belang is, is dat dit altyd gaan oor die welstand van mense. Dit gaan nie daaroor om ons eie selfsugtige drange en behoeftes te vervul nie. Dit gaan nie oor gemak of swak dienslewering nie. In al hierdie gevalle is daar iets groter op die spel. Dit gaan oor God se eer. Indien ek my broer uitskel as 'n gek, maak ek van my broer iets minder as wat God hom sien. Ook Jesus se uitbarsting by die tempel het as kern die belange van mense in gedagte. Mense wat om een of ander rede afgesny is van God se genade.

Heilige woede het dus as kern te make met geregtigheid, God se koninkryk en jou medemens. Verder is daar steeds 'n mate van beheer. Selfs wanneer Jesus die tempel reinig, gaan dit gepaard met 'n rasonale Skrifgefundeerde verduideliking.



Die verkopers word rowers in plaas daarvan dat dit 'n huis van gebed vir al die nasies is.

Jesus se heilige woede word bestuur om God se koninkryk duideliker te maak.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Waaroor raak ons deesdae baie kwaad? Is daar sekere knelpunte?
2. Reflekteer oor die konsep van heilige woede. Is daar woede wat "aanvaarbaar" is?
3. Dink aan kere waar woede onbeheersd en selfsugtig was. Het dit skade tot gevolg gehad? Is mense tot "dinge" verander?
4. Wanneer jy kwaad word, is dit gewoonlik omdat jou eie belange beïnvloed is of as gevolg van ander se belange?
5. Wanneer laas het jy woedend geraak oor die soort dinge waaroor Jesus woedend geraak het?



STRESBAL

'n Stresbal kan dikwels help om jou kans te gee om woede onder beheer te kry. Buiten om spanning te verlig, kan dit 'n heerlike speelding vir jou hande wees.

Gebruik die stresbal in die boks daagliks. Sit dit op 'n plek neer waar dit altyd maklik bereikbaar is. Dalk in die kar of in 'n laai by die werk. Wanneer jy agterkom dat daar dinge is wat jou kwaad maak, kan jy dit benut. Gebruik dit dan doelbewus en vra jouself die volgende vrae af:

Is hierdie nou heilige of onheilige woede?

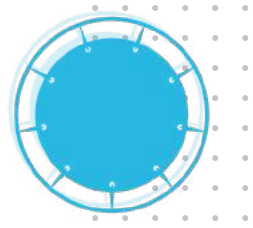
Is dit die moeite werd om voor kwaad te word?

Is die woede beheersd en in belang van ander?

Is dit die soort ding waaroor Jesus sou kwaad word?

As jy ja kan antwoord op hierdie vrae, kan jy sommer die bal gebruik om die skuldige mee te gooi . . . nie regtig nie!

LEER OM TE REFLEKTEER



'N BETEKENISVOLLE MANIER OM TE GROEI

Self-refleksie is spesiale tyd wat jy eenkant hou om te kan terugkyk. Dis tyd weg van jou alledaagse roetine en besige lewe. Dit is 'n betekenisvolle proses waar jy leer uit jou ervaringe, emosies, gedrag en waarnemings. Refleksie help jou om veral moeilike tydperke in jou lewe te benut as groei-ervarings. Refleksie lei tot self-insig en 'n proses van transformasie. Dit is 'n belangrike "veer" om by stil te staan in jou reis tot geestelike veerkragtigheid.

WORD 'N OBJEKTIEWE WAARNEMER VAN JOU LEWE

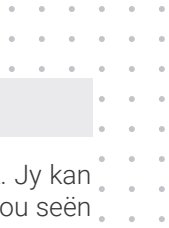
'n Goeie manier om refleksie te doen, is om jouself in die skoene van 'n waarnemer te plaas. Verbeel jou dat jy 'n waarnemer van jou eie lewe is. Dink "van buite af" oor spesifieke tye of gebeure in jou lewe. Hou gedrag, woorde en reaksies dop. Gebruik die posisie van 'n waarnemer om na te dink oor jouself. Observeer. Leer. Neem in.

GEBRUIK VRAE EN WAARNEMINGS OM TOT SELF-INSIG TE KOM

Die regte vrae help 'n mens om tot goeie waarnemings oor jouself te kom. Jy kan byvoorbeeld jouself afvra hoekom jy in 'n spesifieke tydperk of situasie op 'n bepaalde manier opgetree het. Watter emosies het jou gedrag en reaksies gedryf? Wat leer jy daaruit? Waar was die Here in hierdie gebeure? Uit watter foute kan jy leer? In watter areas van jou lewe vaar jy beter? Waarin moet jy groei en meer word soos die Here jou geskep het? Uiteindelik is dit belangrik om jouself af te vra wie jy is.

IDENTIFISEER INSIGTE WAT JOU HELP OM TE GROEI

Die doel van self-refleksie is om meer van jouself te leer sodat jy spesifieke areas van groei in jou lewe kan identifiseer. Jy kan moontlik bewus word van spesifieke emosies wat jy moet hanteer. Jy kan dalk besef dat jy moeilike tye beter hanteer deur spesifieke goed te doen of nie te doen nie (uniek tot jou persoonlikheid). Die doel is bewuswording. Deur bewuswording kan jy dit identifiseer waaraan jy moet werk, dit wat jy moet hanteer en dit wat reeds in plek is in jou lewe.



REFLEKSIE LEI TOT 'N UNIEKE PLAN VAN GROEI

Gebruik hierdie insigte om vir jouself 'n unieke plan van groei uit te dink. Jy kan ook iemand vra om jou te help dat so 'n plan wel realiseer. Die Here wil jou seën deur jou ware self sterker te maak. Werk saam met Hom!

VIR GESINNE MET JONG KINDERS

VERDUIDELIK 'REFLEKSIE' SOOS VOLG AAN KINDERS

Refleksie is wanneer ons onthou van goeie goed wat ons gedoen het. Ons onthou ook goed wat vir ons moeilik was.

Kan jy aan ietsie dink waarmee jy baie goed is?

Kan jy aan ietsie dink wat vir jou moeilik/sleg was om te doen?

Verduidelik aan jou kind dat wanneer ons in die spieël kyk, sien ons 'n refleksie: die persoon in die spieël is nie jy nie, maar dit is 'n refleksie van jou. Die spieël help jou om te kan sien of jou hare deurmekaar is en of daar tandepasta op jou mond is.

Wanneer ons onthou wat vir ons lekker was en wat vir ons sleg was, dan is dit amper soos om in 'n spieël te kyk.

SPEEL SAAM

Kyk in die spieël en trek saam snaakse gesigte.

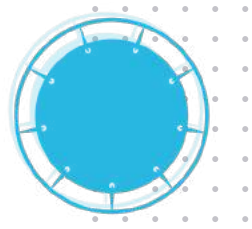
Sê vir jou kind: "Jesus het jou so mooi/spesiaal/wonderlik gemaak". Laat jou kind daarna sê: "Jesus het my so mooi/spesiaal/wonderlik gemaak."

LEES SAAM

2 Korintiërs 13:5-13

BID SAAM

Sê dankie vir Jesus dat Hy vir jou goed gegee het waarin jy goed is (talente). Vra dat Jesus jou sal help om te weet hoe om dit te gebruik om Hom trots te maak. Vra dat Jesus jou hand sal vashou wanneer dit vir jou moeilik is om soos 'n kind van Jesus op te tree.



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?"

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

2 Korintiërs 13:5-13

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Die tweede Korintiër-brief fokus veral op Paulus se roeping en taak as getuie van Jesus Christus. Dit is inspirerend. Hy verduidelik aan die gemeente dat sy gesag nie kom uit sy prestasies nie, maar wel vanuit sy identiteit as 'n kind van die Here. Hy roep elke lidmaat in die gemeente op om ook geestelike volwassenheid te bereik eerder as om aan sy apostoliese gesag te twyfel. Hy moedig die gemeente aan om nie verder in sonde en ander afgunste vas te val nie, maar om eerder geestelik te groei.

In die laaste hoofstuk van die brief som hy hierde boodskap op en doen 'n beroep op die gemeente om selfondersoek te doen. Paulus moedig hulle aan om self-refleksie toe te pas. Deur tot selfinsig te kom, sal hulle ontdek dat Christus in hulle is. Dit is Hy wat ons sterk maak al gaan ons deur tye van swakheid. Self-refleksie en ondersoek help jou om dit waaraan jy moet werk, raak te sien. Dit help jou om eerder op jouself en jou eie groei-areas te fokus as op ander se foute. Dit lei tot liefde, aanvaarding, vrede en eensgesindheid in 'n gemeente waar almal geestelik volwasse is.

Om geestelik volwasse te wees, beteken om elke dag in die geloof te lewe. Ons plaas ons vertroue op Jesus wat ons gered het. Vanuit hierdie identiteit bou ons geestelike veerkragtigheid op. Ons word sterker. Ons leer en ons doen minder sonde. Ons word nie vasgehou deur die verlede nie, maar ons leef as vrygemaakte kinders van die Here. Dit is die herstel tot volkomenheid in jou ware menswees.

Wanneer daar weer moeilike situasies en uitdagings op jou pad vorentoe kom, kan jy vashou aan jou ware identiteit in Jesus. Dit is geestelike volwassenheid wat jou veerkragtigheid versterk.



Paulus hoop die gemeente sal, elke keer wanneer hy van hulle hoor, 'n gemeente wees wat meer gegroei het. Dit is net moontlik deur selfondersoek.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Wie is ek in Christus en wat het hierdie identiteit met geestelike volwassenheid te doen?
2. Wat hou my terug in my prosen om meer geestelik volwasse te lewe?
3. Paulus beskryf swakheid as 'n sterkpunt. Dit help jou om aan Jesus vas te hou. Die kruisiging was in mense se oë 'n oomblik van swakheid. In God se oë was dit die sterkste handeling van liefde in die geskiedenis.
4. Hierdie gedeelte fokus op die individu binne die gemeenskap van 'n gemeente. 'n Groot deel van selfondersoek en geestelike groei geskied slegs binne gemeenskap.
5. Watter sonde moet jy agterweë laat om geestelik meer volwasse te word?

'N SPIEËL

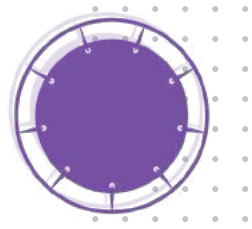


'n Spieël is 'n metafoor van refleksie. Gebruik die spieël in die boks of staan voor 'n spieël. Kyk vir ten minste 'n minuut na jou beeld. Anders gestel: kyk jouself ordentlik in die oë. Reflekteer oor die vraag: "Wie is ek?"

Gaan sit rustig en maak tyd vir 'n eerste sessie van self-refleksie. Dink na oor hoe die pandemie en die afgelope jaar jou beïnvloed het. Plaas jouself in die skoene van die waarnemer. Dink na oor vrae soos:

- Wat het ek van myself geleer die afgelope jaar?
- Wat het ek in ander mense se lewe beteken?
- Hoe het ek die Here die afgelope jaar beleef?
- Watter emosies leef binne in my? Hoe hanteer ek dit?
- Wat het my gehelp om moeilike situasies goed te hanteer?
- Waar het ek foute gemaak?
- Moet ek iets regstel, verwerk of iemand vergewe?
- Het ek hulp nodig om geestelike veerkragtigheid op te bou?

Wanneer jy na 'n paar sessies van self-refleksie voel jy het beter self-insig, beplan 'n pad van groei vir jouself. Voer hierdie plan uit.



VERDIEP TEOLOGIES

Die “veer” waarby ons nou gaan stilstaan, is om jou verstaan van God te verdiep. Dit handel oor die invloed wat teologiese verdieping op jou lewe kan hê en op watter maniere hierdie geestelike verdieping jou beter of gemakliker kan laat spring. Kom ons sit ‘n vraag op die tafel neer:

WAT SAL INNERLIK MET JOU GEBEUR AS JY VANDAG VIR JESUS ONTMOET?

Sal jy gemaklik wees in sy teenwoordigheid? Sal jy dalk verras wees oor die manier waarop Hy Homself aan jou openbaar? Sal dit wat jy nog altyd van Hom vertel, sigbaar wees in sy optrede en omgang? Sal jy verbaas wees oor wat Hy kies om te doen en te sê?

Ons het almal al ervarings met God gehad. Die ervarings vorm ons prentjie van God. Party ervarings daag ons uit terwyl ander ons ‘n blik gee op dit waarmee God besig is. Van hierdie ervarings maak ons selfs ongemaklik.

Daar is twee spronge waarna ons gaan kyk:

Jou vorige sprong – Wat het gelei tot jou huidige verstaan van / plek met God?

Jou volgende sprong – Waar sal jy graag wil wees in jou verhouding met God?

‘N KRISIS ONTBLOOT JOU VERSTAAN VAN DIE WÊRELD EN VAN DIE HERE

Winston Churchill het gesê: “Never let a good crisis go to waste”. Hierdie tong-in-die-kiesopmerking dra waarheid.

Daar is waarde in ‘n krisis wanneer ons dit gebruik om ons te laat groei. Dikwels ontbloom ‘n krisis ons Gods- en wêreldbeeld. Wanneer daar iets gebeur wat ons konfronteer met die moeilike aspekte van die lewe, vra ons vrae. Hierdie vrae verklar eintlik hoe ons dink. Ons vra vrae soos: “Hoekom het die Here dit toegelaat?” of “Is dit die Here wat die pandemie veroorsaak het?”. ‘n Krisis sal ons terugneem na ons verstaan van hoe die wêreld deur die Here beheer word.

Om na te dink oor die teologiese raamwerk wat jou “vrae” die afgelope jaar gedryf het, is goeie denke. Om jou verstaan te verdiep van wie die Here is en hoe die Here betrokke is in die wêreld, sal jou in die toekoms sterker geestelike veerkragtigheid gee om krisisse te hanteer.

VIR DIE KINDERS / GESINNE



VERDUIDELIK 'VERDIEP JOU TEOLOGIE' SO

Teologie is 'n groot woord wat beteken 'dis hoe ons oor God/Jesus dink'.

Dit is belangrik om te onthou dat kinders in prentjies dink. Prentjies of beelde van God is baie kragtiger om God se eienskappe aan kinders te kommunikeer as abstrakte konsepte. Help jou kind om gesonde prentjies te vorm oor God.

Kan jy dink aan prentjies wat vir ons sê wie God is?

God is 'n goeie ouer/Vader (God se liefde is onvoorwaardelik)

God is 'n goeie Herder (God is by ons en pas ons op)

God is soos 'n Rots (ons kan op God steun; God is ewig)

Hoe meer ons bewus is van God se werke – soos wanneer ons raaksien dat God mooi blomme / oulike diere gemaak het; wanneer ons raaksien dat God by ons was toe ons hartseer was; wanneer ons onthou dat God vir ons lief is – raak ons prentjie van God beter. Ons sê ons leer God ken.

Dis amper soos om rek te spring. Ons spring eers op een plek en dan weer op 'n ander plek. Dan moet ons weer bietjie hoër spring. Dit gebeur, want ons groei en ons leer God ken. Ons brein en idees 'rek'.

SPEEL SAAM

Spring saam rek. Daar moet ten minste drie spelers wees. Haak die rek om twee spelers se enkels. Die derde persoon gaan spring van die een kant van die rek na die volgende kant. Gebruik die rympie: 'Coca – Cola – Fanta – Sprite – inside (spring binne die rek) – outside (spring wydsbeen buite die rek) – inside – outside – on (spring om die rek).

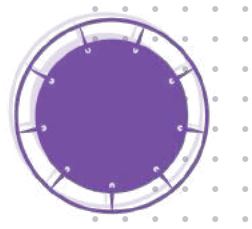
LEES SAAM

Johannes 1:1-5

BID SAAM

Dankie, Jesus, dat U nog altyd daar was en ook vir altyd daar sal wees. Dankie dat U 'n goeie Ouer is. Dankie dat U my baie lief het.

Amen.



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?".

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Lukas 22:24-30 + Joh 1:1-5

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Elkeen van ons het 'n idee of prentjie van God. Hierdie prentjie word gevorm van ons kinderjare af. As daar gesels word oor vooropgestelde idees oor God, staan die verhaal in Lukas 22 uit waar Jesus se dissipels baklei oor wie langs Hom moet sit. Hulle stry oor wie die besluite gaan neem en wie gaan die meeste beheer hê. Jy moet onthou dat hulle 'n baie spesifieke idee gehad het oor wie Jesus is. Hulle wag vir 'n koning en 'n redder. Hulle wag vir 'n regeerder en 'n sterk leier; iemand wat revolusionêr is; iemand wat die appelkar gaan omgooi en die Romeine gaan oorwin.

Jesus daag op in die middel van die gesprek en verduidelik dat jy in sy koninkryk nie moet probeer om die meeste te wees nie, maar eerder die minste. Terwyl Hy dit verduidelik, vat Hy die skottel en doek en begin hulle voete was. Hy doen die werk van 'n slaaf.

Wat in hierdie verhaal gebeur, is so groot...

Hy draai hulle hele wêreld om en eintlik ons s'n ook. Hy daag ons in die oomblik uit om NUUT na Hom te kyk.

Die afgelope jaar was vol gesprekke waar gelowiges wonder oor die Here se teenwoordigheid; oor sy ingrype in gebeure. Soms word daar oor Hom gesels en dieselfde ongemaklike gevoel wat jy kry as jy lees oor sy dissipels wat baklei oor waar hulle sit, kom lê binne mens. Daar is soveel stemme wat ongemaklike antwoorde oor Jesus uitspreek.



Wanneer ons gesels oor teologiese verdieping is dit die gesprek op die tafel: Wie is Jesus regtig? Hoe beweeg ek nader aan Hom? Ons kyk na onself deur hierdie een daad van Jesus wat voete was en vra, hoe sou sy teenwoordigheid vandag gelyk het?

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Hoe verstaan jy geestelike verdieping?
2. Wat staan in die pad van jou geestelike verdieping?
3. Waar en hoe soek gelowiges na verdieping?
4. Watter ongemaklike prentjies / verstaan van God sien jy om jou raak?
5. Op watter manier help teologiese verdieping jou om geestelik meer veerkragtig te wees?

AKTIWITEIT: REKSPRING

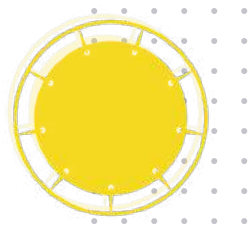


Van die lekkerste speelydherinneringe is rondom rekspring. Daar was liedjies gesing en verskillende uitdagings gestel met hoe jy oor die rek kan spring.

Spring weer saam met jou kinders of leer jou kleinkinders terwyl jy lekker saam sit en lag.

Die beeld waar ons van die een kant na 'n ander kant spring en heeltyd van posisie moet verander, vergelyk goed met ons idee rondom Jesus en hoe ons soms radikaal nuut moet dink oor Hom en ons geloof.

ONTDEK DIE LIGTER KANT



As daar een ding is wat Suid-Afrikaners beter doen as meeste ander mense, is dit om die ligter kant raak te sien in donker omstandighede. Ons kry dit selfs reg te midde van Eskom, wat donker met groot entoesiasme voorsien. Dit is eg Suid-Afrikaans om binne oomblikke van 'n groot terugslag en ander probleme vinnig 'n grappie of 'n video uit te stuur om gemoedere bietjie te help kalmeer.

Ongelukkig moet ons erken dat ons tans dalk meer en meer daarmee sukkel om die ligterkant raak te sien. Dalk met goeie rede. Soos die Prediker sê, daar is 'n tyd vir alles. 'n Tyd om te lag en 'n tyd om te huil. Dalk is ons op die oomblik meer by laasgenoemde. Tog moet dit ons nie verhoed om geleenthede van lighartigheid aan te gryp nie.

Dis nie nodig dat jy alewig moet grappies maak en snaakse videos aanstuur nie. Dit beteken beslis ook nie dat ons ons koppe in die sand moet druk vir al die slegte dinge wat rondom ons gebeur nie. Indien die ligterkant die enigste "veer" van jou trampolien is, gaan jy op 'n stadium lekker hard val. Indien dit deel is van 'n gebalanseerde lewe kan dit vir die mens tot groot hulp wees. Dit gaan daaroor dat jy jou oë sal oophou vir oomblikke wat jou gemoed kan ligter maak en dit dan aan te gryp, te midde van al die ander dinge wat ook in jou lewe gebeur.

Dalk is dit om vreugde te vind in jou tuin waar die lente die tekens van nuwe lewe dra. Dalk is dit om te glimlag vir jou troeteldiere wat op allerhande snaakse maniere jou huis vol en interessant maak. Dalk is dit die liedjie uit jou kinderdae wat onverwags op die radio speel en jou oombliklik na 'n vorige tyd terugvoer.

Dit waarmee jy jou gedagtes besig hou, bepaal jou gemoed. Dit is daarom nie altyd jou omstandighede wat jou mismoedig maak nie, maar eerder jou gedagtes. Dit geld ook vir jou verhoudings en ander aspekte van jou lewe. Deel van geestelike veerkragtigheid is om die ligter kant van die lewe te ontdek en te waardeer. Die vermoë om jouself nie te ernstig op te neem nie, is een van die geheime om vele situasies te oorkom. Paartjies wat al 'n geruime tyd getroud is, sal veral hiervan kan getuig. Die vermoë om vir jouself te kan lag en om die kleiner irritasies makliker te laat gaan, is wat 'n huwelik gelukkig maak.



VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK 'ONTDEK DIE LIGTER KANT' SO

Het jy geweet 'n glimlag is aansteeklik? As iemand vir jou glimlag kan jy nie help om ook te glimlag nie. Daarom kan jy ander mense help wat dalk 'n slegte dag het, as jy vriendelik is. Dit is mos baie lekker om te lag.

LAG SAAM

Hou 'n lagkompetisie. Kyk in mekaar se oë met 'n ernstige gesig. Wie kan die langste uithou sonder om te lag?

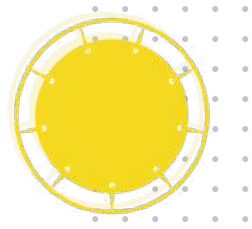
LEES SAAM

Filippense 4:4-5

BID SAAM

Dankie, liewe Jesus, dat ons met mekaar kan lag. Dankie dat U lag aansteeklik gemaak het.

Amen.



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?"

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Filippense 4:2-9

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Paulus se lewe is nie 'n lewe wat hedendaagse mense sou beny nie. Sy lewe word gekenmerk deur groot verknorsing en teenspoed. Hy was menigmaal 'n gevangene. Hy is by 'n paar geleenthede aangerand en beledig. Hy het gereeld sonder kos gaan slaap. Sy CV is dikwels bevraagteken en sy eie gemeente in Korinte het hom selfs op 'n stadium weggejaag.

Hierdie omstandighede is genoeg vir enige een van ons om ons in 'n put te kry. Dit is ook in hierdie soort omstandighede wat hy sy brief aan die gemeente in Filippi skryf. In plaas daarvan dat die brief gekenmerk word deur swartgalligheid en neerslagtigheid is daar eerder 'n ander woord wat keer op keer opduik. Hierdie woord is "blydskap". Die woord kom 16 keer voor in 'n betreklike kort brief. Paulus getuig van sy eie blydskap en moedig ook die gemeente aan om bly te wees. Dit is asof Paulus 'n ander prentjie van die wêreld het as die res van ons.

Daar is al so baie oor hierdie brief geskryf; ook oor die presiese omstandighede. Sommige is van mening dat Paulus hierdie brief skryf terwyl hy onder huisarres was en hy gewag het om te hoor of hy met die doodstraf gevonnissen is. Tog kry hy dit reg om die ligterkant raak te sien. In hierdie geval gaan dit nie oor grappies maak of die erns van die saak aflag nie. Dit gaan eerder daaroor om te fokus op die wonderlike dinge wat God reeds gedoen het en steeds doen. Dit is ook met hierdie sentiment waarmee hy die brief afsluit.

Wat verder opvallend is, is dat hierdie blydskap ook gepaard gaan met vrede van God. 'n Vrede wat verstand te bowe gaan. Die gedagte van God se vrede word beklemtoon in vers 7 en vers 9.



Dit is dikwels ook wat ons beleef wanneer ons ons gedagtes op die ligter dinge van die lewe plaas. Dit neem nie die slegte dinge weg nie, maar dit vestig tog 'n gevoel van vrede. 'n Gevoel wat sê: alles sal uiteindelik reg uitdraai.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Hoe beleef ons die Here se nabyheid wanneer ons bly is?
2. Hoe dink jy het Paulus dit reggekry om bly te wees te midde van sy omstandighede?
3. Kan jy dink aan 'n geleentheid waar 'n ligte opmerking jou gemoed gelig het?
4. Is daar plek in jou godsbeeld van God wat glimlag?
5. Waar, in jou eie lewe, het jy die meeste behoefte aan God se vrede?

'N ROOINEUS EN 'N GLIMLAG



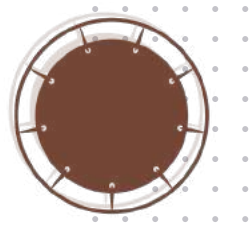
Een van die beste films wat gemaak is, is die film: Patch Adams. Gebaseer op 'n ware verhaal, ontdek 'n dokter dat pasiënte beter herstel wanneer hulle gemoed gelig word.

Een van sy eksperimente was om 'n hanswors se rooi neus op te sit en te kyk hoe mense reageer. Die fliek beeld dit ongelooflik mooi uit. Dit wys hoe dit mense se omstandighede verlig.

In die boks is daar 'n gewone wit masker wat baie potensiaal het. Teken 'n snaakse gesig daarop en ontdek hoeveel genot dit kan verskaf. Trek die masker aan en kyk sommer vir jouself in die spieël.

Indien jy baie dapper wil wees kan jy selfs die masker saamvat as jy winkel toe gaan. Kyk hoeveel mense se dag kan jy opkikker deur net hierdie klein gebaar. Dalk, net dalk maak dit ook jou eie gemoed ligter.

Wees bly, ek herhaal, wees bly!



BEOEFEN RITUELE

Rituele is 'n belangrike 'veer' om by stil te staan. Rituele ondersteun 'n paar belangrike dinge in die lewe byvoorbeeld: die viering van 'n belangrike gebeurtenis of lewensfase; om die dieper sin in chaos te vind; om die lewe in al sy fasette te vier.

WAT BEDOEL ONS MET BEOEFEN RITUELE?

As mens beleef ons nie net die lewe met ons kop (rasionele denke) nie. Ons ervaar die lewe met ons hele wese – veral deur ons sintuie. Ons glo ook nie net met ons kop nie, maar met ons hele wese. Die lewe is kompleks en daar is sekere belewenisse wat eenvoudig net nie in woorde uitgedruk kan word nie. Deur simbole en rituele word ons die geleentheid gebied om die veelkantigheid van die lewe te kommunikeer. Met ons sintuie probeer ons iets van die dieper waarheid wat ons beleef, uitdruk. Dink sommer aan die ritueel van trou: op 'n fisiese manier gee ons uitdrukking aan die liefde en verbintenis wat twee mense vir mekaar voel. As gelowiges vier ons ook God se betrokkenheid in hierdie gebeurtenis.

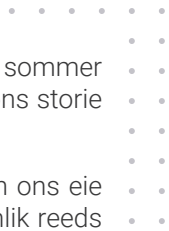
WAT IS 'N SIMBOOL?

Goethe verduidelik 'n simbool as 'die ding wat sonder om die ding te wees, tog die ding is'. 'n Simbool kort nie woorde om verstaan te word nie, want dit illustreer op sigself. 'n Simbool het die krag om die verlede en die toekoms saam te laat smelt in die hede. 'n Simbool maak die spasie groter en die werklikheid dieper. Dink hier aan die kruis; 'n duif; 'n roos.

'n Simbool gaan dikwels gepaard met 'n handeling. Die handeling gaan nie oor die persoon wat dit doen nie, maar oor iets groter. Dit word dan 'n simboliese handeling. Dink sommer aan die doop: deur die simboliese handeling sien en ervaar ons op 'n sigbare wyse iets wat lankal reeds waar is.

WAAR KOM DIE RITUEEL DAN NOU IN?

Enige ritueel bevat 'n simbool en simboliese handeling wat die dieper werklikheid van menswees kommunikeer. Wat egter belangrik is, is dat 'n ritueel gekoppel word aan 'n verhaal. Die aksies vertel die storie. Die storie wat ons aan God verbind. Die storie wat ons help om opnuut God se heilswerk raak te sien.



Dit anker ons aan wie God is en in wie ons is as kinders van God. Dink sommer aan die nagmaal en die doop. Dit is twee rituele wat ons herinner aan ons storie saam met God.

Dit is dus belangrik om doelbewus simbole en rituele deel te maak van ons eie lewe. Jy kan iets uitdink wat by jou lewensritme inpas. Jy het waarskynlik reeds sekere rituele in jou lewe, bv. om met 'n geliefde se verjaarsdag saam koek te eet en sy/haar lewe met dankbaarheid te vier. Deur simbole en rituele in ons lewe in te bou en aktief te beoefen, help dit gelowiges om die golwe van die lewe te trotseer.

VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK 'BEOEFEN RITUELE' SO AAN KINDERS

Rituele is iets wat ons doen om te onthou dat ons deel is van 'n groter verhaal. Dit is die verhaal dat ons kinders van Jesus is en dat Hy baie lief is vir ons en vir ons omgee.

'n Ritueel is ietsie wat ons doen om te sê dat ons weet ons is deel van Jesus se familie. Dis soos wanneer ons die ander mense in Jesus se familie sien en almal saam bly is oor ietsie. Ons is bly wanneer iemand deel word van Jesus se familie of ons is hartseer wanneer iemand nie meer lewe nie.

Wanneer ons met iemand se verjaardag saam 'Veels geluk liewe maatjie' sing en hy/sy dan 'n kersie doodblaas, is dit ook 'n ritueel. Ons doen dit omdat ons baie bly is dat Jesus daardie persoon gemaak het en na hom/haar kyk.

VIER SAAM

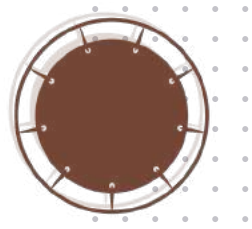
Steek 'n kersie aan. Bid saam en sê dankie dat Jesus elkeen julle gemaak het en julle baie lief het. Laat die kinders die kersie doodblaas.

LEES SAAM

Johannes 1:4-5

BID SAAM

Dankie, liewe Jesus, dat ons deel kan wees van u familie. Dankie dat ons saam met mekaar bly kan wees omdat U so goed is vir ons. Amen.



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?".

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Psalm 13

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Hierdie psalm word as 'n individuele klag geklassifiseer. Dit is 'n baie kort psalm, tog bevat dit al die kernelemente van so 'n gedig. Juis omdat dit so kort is, help dit ons om werklik te kan verstaan hoe 'n klag kan verander in gebed. Hierdie psalm wys vir ons hoe iemand wat swaarkry en lyding ervaar, krag ontvang om die las van sy/haar swaarkry te kan dra.

Psalm 13 bestaan uit drie stanzas met drie spronge: daar is 'n klag met verduidelikings van die skrywer se nood; 'n petisie of smeking waarin die skrywer redes vir sy misnoeë gee met die doel om God te oortuig om sy nood raak te sien; en dan sluit die skywer af met woorde wat sy vertroue in God uitdruk.

Wanneer ons Psalm 13 lees word ons uitgenooi om saam met die skrywer 'n sprong te maak – 'n sprong wat by swaarkry en lyding begin en by vertroue in God en lofprijsing eindig.

Hierdie psalm is deur antieke gelowiges in tye van nood gesing. Dit het iets van hulle pyn verwoord toe hulle self nie geweet het wat die woorde moet wees nie. Hierdie psalm is oor en oor gesing in tye van swaarkry. Deur hierdie gedig herhaaldelik te sing, het daar iets in die gelowiges verander. Sien jy hoe dit 'n ritueel word? Hulle doen iets wat hulle help om sin te maak uit die chaos. Hulle herhaal dit. Hulle onthou dat hulle 'n storie saam met God leef. Só kon hulle die sprong maak.

Kyk na die kontras tussen vers 3 en vers 6. In vers 3 ervaar die skrywer diep hartseer en in vers 6 is hy verheug. Die swaarkry en lyding wat die skrywer ervaar, word verander in 'n bevestiging van sy geloof en vertroue in God.



Aanvanklik voel die digter ver van God af, maar deur hierdie proses besef die digter weer God se ware karakter; wie hy is in God se verhaal. Dit stel hom in staat om met hoop en vertroue te spring.

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Watter bewegings identifiseer jy in die teks?
2. Hoe het die digter dit reg gekry om die sprong te maak vanaf klag na vertroue?
3. Wat maak jou bekommerd/hartseer?
4. Voel jy naby of ver van God in jou tye van swaarkry/bekommernis/hartseer?
5. Kan jy 'n tyd onthou waar jy gevoel het jy is naby God?

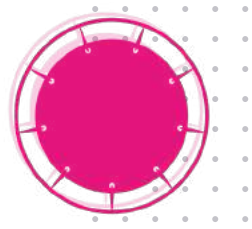
'N KERS



Die lig van 'n kers is 'n kragtige metafoor vir God se teenwoordigheid. Ons lees in Johannes 1:4-5 'In Hom was lewe, en dié lewe was 'n lig vir die mense. En die lig skyn in die duisternis, en die duisternis kan dit nie uitdoof nie.'

Gebruik Psalm 13 om jou eie klag te verander in 'n sprong van geloof en vertroue. Indien jy sukkel om jou eie gevoelens te verwoord, lees net weer die gedig met 'n openheid om saam met die digter deur die sprong te gaan.

Wanneer jy klaar jou gebed geskryf het, steek die kers aan as simbool van God se teenwoordigheid.



OMRING JOU

ONS HET MEKAAR NODIG

Vroeg in die 1600's al sê die digter John Donne: "No man is an island". Tot vandag toe is dit 'n bekende frase wat ons gebruik om te verduidelik dat niemand werklik selfonderhoudend is nie en dat almal op een of ander wyse op ander mense se teenwoordigheid en versorging staatmaak om te floreer. Die pandemie het weereens vir ons kom wys dat ons mekaar nodig het om te oorleef en dat ons nie in isolasie kan bestaan nie.

ALLEENHEID BEPERK GROEI

Wanneer ons in isolasie verkeer, raak ons vasgevang in ons gedagtes sonder die vars en nuwe insette van ander mense. Dit kan veroorsaak dat ons ook vasval in 'n gedragspatroon wat ons ontnem om optimaal te leef. Dit is soms makliker om net alleen te wil wees wanneer ons swaarkry, maar dit bevorder nie groei in ons denke of gedrag nie.

KIES DIE REGTE MENSE

Dis egter ook belangrik om die regte mense te kies om ons mee te omring. Ons het positiewe insette nodig van diegene wat ons inspireer, motiveer en ondersteun. Sodoende kry ons 'n blik op 'n nuwe persepsie, 'n ander manier van doen en op die ou end 'n groter kans op groei. Dis makliker om te groei saam met ander wat die pad saam met jou stap en jou kan moed inpraat en raad gee.

WEES AKTIEF DEEL VAN ANDER SE LEWE

Net soos ons mense nodig het om ons deur swaarkrytye te begelei, het ons ook nodig om aktief betrokke te raak by die mense om ons. Ons sien dikwels mekaar se seer en swaarkry raak, maar huiwer om uit te reik of betrokke te raak. Die mense om jou het jou nodig! Maak daardie sprong en raak deel van iemand anders se pad na groei.



*Die liedjie “Die mense wat ek liefhet” stel dit mooi:
“En as daar ‘n oorlog kom, word die mense wat ek lief het,
‘n ekstra liefdeslaag om my.
So marsjeer ek deur die wêreld, gepantser teen die vuur.
Die onaantasbaarheid self: Ek, met my menskombersie”*

VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK ‘OMRING JOU’ SO

Almal van ons het mense nodig. Jesus het ons gemaak om familie en maats te hê en vir mekaar lief te wees. Ons kan nie alles self doen nie en dis hoekom ons mekaar het – sodat ons mekaar kan help.

Kan jy dink aan ‘n keer wat iemand jou gehelp het om iets te doen?

MAAK SAAM

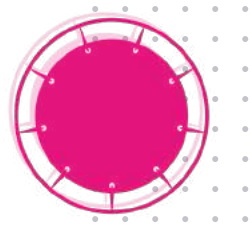
Teken ‘n sirkel. Teken ‘n prentjie van al die mense vir wie jy lief het op die buitelyn van hierdie sirkel.

LEES SAAM

Matteus 22:37-39

BID SAAM

Dankie, liewe Jesus vir my familie. Dankie vir my mamma/pappa; my boetie/sussie; my oom/tannie en my ouma/oupa. Dankie vir my maatjies en my juffrou.
Amen.



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?".

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Eksodus 18

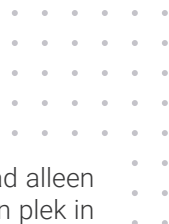
AGTERGROND OOR DIE TEKS

Het jy al in 'n groef vasgeval?'n Groef is eindelose, betekenislose repetisie. In 'n groef speel jou verlede 'n groot rol. Dis 'n plek waar jy stilstaan en jou totale vermoë verloor om te kan spring.

Eksodus 18 wys vir ons waar Moses in so groef vasgeval het. Hy voel so sleg oor die plek waar hy is, dat hy sy vrou en kinders wegstuur. Hy kies om alleen te wees en homself te isoleer. Moses se skoonpa bring egter sy vrou en kinders terug en dit het 'n groot impak op Moses se lewe. Die hoofstuk begin waar Moses sy skoonpa in sy tent innooi en net vir hom alles vertel wat die Here vir die volk gedoen het. Jetro, die Medianitiese priester, prys ook vir God vir alles wat Hy vir Israel gedoen het. Net die volgende dag sien Jetro hoe die volk vir Moses moet staan en wag omdat hy alleen regter oor die volk is. In 18:19 daag Jetro vir Moses uit om ander mense aan te stel sodat sy las nie so swaar moet wees nie. Die gebeure laat my dink aan Numeri 11 waar 70 ouderlinge gekies word om die werk - met die Gees in hulle - te voltooi en so die las ligter te maak.

Moses wou kies om alleen te sukkel en die verantwoordelikheid alleen te dra. Maar die oomblik toe hy ander in sy tent innooi en saam met hulle eet en gesels, leer hy om vir ander te luister en het ander mense inspraak in sy lewe. Hy gee ander mense ook 'n plek by hom. Dit wys weer vir ons dat groei in ons lewe elke keer gebeur deur verhoudings. God se model vir ons lewe is interafhanklik. Dit druis so teen ons tyd en kultuur in waar ons leer om so vroeg as moontlik onafhanklik te wees en net op jouself staat te maak.

Die afgelope jaar het ons almal se lewe tydens die pandemie meer vereensaam. Amper alles gebeur agter skerms. Die Here praat met Moses deur sy skoonpa



en leer hom een van sy grootste lewenslesse - dat hy nie die lewenspad alleen moet stap nie. Omring jouself met die regte mense. Om ander mense 'n plek in jou lewe te gee, kan jou uitdaag. Soms gee dit vir ons 'n blik op dit waarmee God besig is. Ander kere kan dit ons ongemaklik maak. Ons moet onself afvra of ons die regte mense naby genoeg aan ons toelaat om inspraak in ons lewens te hê. Moses leer dat hy sterk is en weer kan spring (optree) juis omdat hy na ander luister. Mag dit ook jou ervaring wees!

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

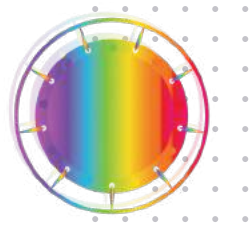
1. Watter invloed het gesonde verhoudings in jou lewe?
2. Wat veroorsaak dat jy soms kies om eerder alleen te staan?
3. Op watter maniere kan jy jouself omring met die regte mense?
4. Hoe lyk die groewe waarin ons vasval?
5. Moses se lewe verander die oomblik toe hy dit waag om net saam met ander te eet. Wat kan jy doen?
6. Watter effek het die pandemie op jou verhoudings gehad?
7. Hoe lyk jou lewe? Is dit omring met die regte mense?

VLEG JOU MENSE VAS IN 'N ARMBANDJIE



Menselewe is in mekaar vervleg. Daar is dalk mense wat 'n spesifieke rol in jou lewe speel of iemand na wie jy van nou af aan nader wil beweeg.

Gebruik die items in die boks om 'n armbandjie te maak as simbool van die mense wat jou inspireer, motiveer en ondersteun sodat jy nie alleen hoef te groei nie.



DOEN IETS NUUTS

Die afgelope paar weke het jy hard daaraan gewerk om al die “vere” wat jou trampolien springbaar maak, sterker te maak. Dit verg harde werk om tot geestelike volwassenheid te groei. Dit verg ook moed en deursettingsvermoë om realiteit in die gesig te staar, deur uitdagings te werk en uiteindelik op ‘n punt te kom waar jy gereed is om weer of selfs hoër te spring.

Die betekenisvolste ontdekking van jou vermoë om te spring, is in die eerste en laaste instansie genade. Dit is juis die verstaan van ons swakheid wat ons help om God se krag te ontdek. Dit is uiteindelik hierdie insig wat jou herinner wie jy is.

Jy is die Here s’n.

Ons wil jou nooi om vanuit hierdie identiteit, wat in genade aan jou geskenk is, te begin leef. Iemand wat geestelik veerkragtig lewe, het die vermoë om aan te hou spring al is die omstandighede moeilik. Al verander die eksterne faktore nie in jou lewe nie, is dit wat in jou binnewêreld gebeur jou anker. Daarom is ons nie bang of sonder hoop vir die toekoms nie. Ons hoop lê nie in vals drome of onrealistiese toekomsverwagtings nie. Ons hoop lê in die Here!

Die Here wil jou gebruik. Die Here het jou geroep om te spring. Jy het die vaardigheid, die vermoë, die leierseienskappe en die kreatiwiteit om so hoog te spring dat jy jouself sal verbaas. Al wat jy nodig het, is veerkragtigheid en ‘n nederige bewussyn dat die Here deur jou werk.

Ons wil jou uitdaag om dit wat agter jou is, te groet. Ons wil jou nooi om weer te begin spring. Doen dit met dié wete dat die Here saam met jou is. Leef vanuit sy genade.

Jy is geroep! Jy is Syne!

Wees die lig en die hoop.

Spring!



VIR DIE KINDERS / GESINNE

VERDUIDELIK 'DOEN IETS NUUT' SÓ

Ons is kinders van Jesus. Dit beteken dat selfs wanneer dinge vir ons moeilik raak ons steeds weet dat Jesus na ons kyk en baie lief is vir ons. Omdat ons weet Jesus het ons lief en dat Hy vir ons sorg, wil ons ook van Jesus se liefde en goedheid met ander deel.

Dit is amper soos om trampolien te spring! Wanneer jy weet jy is 'n kind van Jesus kan jy hoog spring, want jy weet Jesus is by jou en help jou om hoog te spring net soos met die trampolien. As jy lekker spring, wil ander mense ook saam spring.

SPEEL SAAM

Spring saam met jou kind op 'n trampolien.

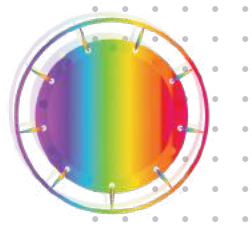
LEES SAAM

Jesaja 43:1

BID SAAM

Dankie liewe Jesus, dat ek U kind kan wees. Dankie dat U by my is en my help om vir ander mense te wys dat U ook vir hulle lief het.

Amen



STILTETYD

Volg die Lectio Divina-proses soos uiteengesit in "Hoe werk die stiltetye in die reeks?".

LECTIO

TEKSGEDEELTE VIR DIE WEEK

Jesaja 43:1-21

AGTERGROND OOR DIE TEKS

Ons besoek weer die situasie van die ballinge (hierdie keer deur die bril van die boek Jesaja). Hulle is moedeloos. Hulle beleef die Here as afwesig en is onseker oor die toekoms.

Net soos ander profete herinner Jesaja die volk dat die Here by hulle is. Hy verseker hulle dat hulle nie alleen deur die vuur gaan nie. Hy verseker hulle van hul bevryding en dat die Here iets nuuts gaan doen. Hulle moet op Hom vertrou in hierdie moeilike dae.

Jesaja 40-55 bestaan uit die sogenaamde knegliedere. Daar is al baie hieroor geskryf en daar is veral baie teorieë oor wie die "dienaar" is. Dikwels maak mense vinnige afleidings oor die identiteit van die dienaar deur net 'n Nuwe-Testamentiese bril op te sit. Dit is beter om op die betekenis van die knegliedere in Israel se onmiddellike situasie te fokus.

Almal word gekonfronteer met moeilike situasies; ook die volk. In die onmiddellike omstandighede herinner Jesaja die volk heel eerste aan hul identiteit: "Jy is Myne". Ons moet ook leer om heel eerste vas te hou aan die: Wie s'n is ons. Dit bepaal alles. Hierin lê ons krag en vanuit hierdie waarheid, weet ons dat die Here altyd by ons sal wees. Hy stap elke tree saam met ons. Hy doen nuwe dinge.

In hierdie vyf hoofstukke word Israel in die eerste plek uitgesonder as die dienaar van die Here. Dit is Israel wat dit vergeet en nie hulle roeping nakom nie. Hulle doen niks nie, want hulle het vergeet wie hulle is. Die Here se dienaar (Israel) is geroep om die Here aan die nasies bekend te stel. Hulle moet juis vanuit die moeilike omstandighede vir die wêreld wys daar is lig en inspirasie.



Dit is hulle taak. Die profeet wil hulle daaraan herinner.

Die Here doen iets nuuts. Hy verlos ons. Daarom is dit ook ons taak om die lig in hierdie wêreld te wees en saam met Hom iets nuuts te doen. In 'n gebroke wêreld is God die waarborg!

MEDITATIO

GEBRUIK DIE VOLGENDE VRAE EN OPMERKINGS OM TE REFLEKTEER OOR DIE TEKSGEDEELTE:

1. Die Here sê vandag vir jou: "Jy is myne".
2. Moet moeilike omstandighede verander as die Here by jou is?
3. Wat kan jy in jou lewe vernuwe?
4. Jou ware roeping kom tot sy volle reg wanneer jy dit wat jy nuut kan doen op ander rig.
5. Wat het jou in hierdie reeks gehelp om geestelik meer veerkragtig te word?

SPRINGMIELIES EN 'N TRAMPOLIEN



Ons vier fees! Ons begin spring! Dit is 'n simbool van energie en beweging!

Gebruik die springmielies in die boks of in jou kas en laat dit spring. Let op hoe die proses werk. Die mieliepitte lê in die olie. Soos die olie warmer word, veroorsaak die hitte energie en beweging vind plaas. Een vir een begin die mieliepitte ontplof. Eers min en soos die hitte versprei, al hoe meer. Uiteindelik is dit 'n simfonie van ritme en energie.

Hierdie beeld behoort jou 'n diep lewensles te leer. Dink daaroor!

Die hoogtepunt van die reeks kan wees om op 'n trampolien te spring. As jy nie een in jou tuin het nie, vra iemand wat een het of jy dit mag gebruik en ...

Spring!