LENT
Outreach
mosaïek

INHOUDSOPGAWE

03 Inleiding

05 Voorbereidingsweek

13 Week 1: Ontwaak tot Myself

23 Week 2: Ontwaak tot Lewe

35 Week 3: Ontwaak tot Vriendskap

45 Week 4: Ontwaak tot Verlange

55 Week 5: Ontwaak tot Roeping

INLEIDING

Welkom op die Lentreis. Tydens hierdie ervaring word jy genooi na ‘n paar ontwakings. Die doel van die reis is om te ontwaak tot die lewe. Lewe is God en lewe is saam met God.

Ons gaan fokus op die ontwaking van myself, verlange, die lewe, vriendskap en roeping.

Om jou te help in die bewegings, het elke dag en elke week ‘n spesifieke ritme waaraan jy kan deelneem soos wat jy kan. Daar is ’n ou gesegde wat lui: bid soos jy kan, en nie kan nie. Eksperimenteer met die praktyke en vind jou eie weg.

GEBRUIK VAN DIE GIDS

Die gids skop af met ‘n voorbereidingsweek wat op Aswoensdag begin en jou oriënteer vir die volgende 40 dae. Elke week begin op die Sondag en word as Dag 1 benoem. Aan die begin van die week is daar vier elemente: i) ’n gedig; ii) ’n Skrif-verwysing; iii) ‘n omskrywing van die geloofspraktyk vir die week; en iv) ‘n herhaal gebed[1] vir die week.

Elke dag se begeleiding kan in die oggend gelees word, sodat jy saans die dag kan afsluit met ‘n refleksiegebed[2]. Aan die einde van die week word jy genooi om die Saterdagoggend ‘n herhaling van een van die dae van die week te doen. Die Saterdagaand doen jy ‘n hersieningsgebed[3] en reflekteer oor jou ervaring.

Die gevaar met geloofspraktyke, is dat dit soos ‘n swaar las word en lewe uit ons tap.
Dit is belangrik om nie na die geloofspraktyke te kyk as wette wat ons moet nakom nie, maar eerder as genademiddele waardeur Hy na ons toe kom. ‘n Ingesteldheid van eksperimentering en avontuur is gewoonlik baie meer vrugtevol.

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

---

[1] **Herhaalgebed:** ’n kort gebed (‘n woord of frase, bv. Jesus of Maranatha) wat jy voortdurend kan bid om jou in Hom te anker en jou gedagtes rustig te maak.

[2] **Refleksiegebed:** dink terug aan die gebeure van die dag. Vra die Gees om jou hierin te lei.
Kies een of twee prominente gebeure wat positief of negatief was. Bedink hierdie prominente gebeure in die teenwoordigheid van God en praat met Hom daaroor.

[3] **Hersieningsgebed:** Hierdie gebed is presies waarheen die naam jou nooi: om te hersien en dan, en staan stil by die oomblikke wat jou aandag getrek het. Doen ‘n oorsig oor jou week en staan stil by die oomblikke oomblikke wat jou aandag getrek het.

Ontwaak

ASWOENSDAG

VOORBEREIDINGSWEEK

ASH WEDNESDAY

- Malcolm Guite

Receive this cross of ash upon your brow
Brought from the burning of Palm Sunday's cross;
The forests of the world are burning now
And you make late repentance for the loss.
But all the trees of God would clap their hands,
The very stones themselves would shout and sing,
If you could covenant to love these lands
And recognize in Christ their lord and king.
He sees the slow destruction of those trees,
He weeps to see the ancient places burn,
And still you make what purchases you please
And still to dust and ashes you return.
But Hope could rise from ashes even now
Beginning with this sign upon your brow.

ASWOENSDAG

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

Die idee van die gebruik van as as ‘n simbool in die geestelike reis kom vroeg reeds in die Bybel voor, veral in Ou Testament teksgedeeltes: “Daarom herroep ek en het berou in stof en as.” (Job 42:6) Die gebruik van as op ‘n persoon se voorkop was ‘n teken van treur en rou en het gepaard gegaan met die skeur van klere.

Dit is interessant dat ons op Aswoensdag die teken van hoop en verlossing, naamlik die kruis, gebruik om op ons voorkop te plaas. Op die Lentreis is die kruis ons simbool van lyding. Dit is waarheen ons saam met Jesus oppad is.

Die teoloog, Walter Brueggeman, help ons om by ‘n ryker verstaan te kom. Eerstens wil Aswoensdag my herinner dat ek maar net ‘n mens is. Ons vergeet soms dat ons uit die “stof”, uit die niks ontstaan het, dat ons aan die aarde behoort en dat ons as mens nie lewe as sulks kan skep nie, maar van God se lewensasem afhanklik is. Die lewe binne-in ons is afhanklik van God se lewensasem. Al die stemme wat ons lok na mag, sukses, beheer en welvaart, bring ons soms in die waan dat ons meer onafhanklik en selfonderhoudend is as wat ons werklik is.

In hierdie stoflikheid word ek genooi om te ontwaak tot my menslikheid. Maar ek word ook genooi om te ontwaak vir die pad na die kruis saam met Jesus.

Ek is stof. En tot stof sal ek terugkeer.

Refleksie
Hoe dikwels dink jy aan jou sterflikheid?

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

DONDERDAG

“En Hy sê vir almal: As iemand agter My aan wil kom, moet hy homself verloën en sy kruis elke dag opneem en My volg. Want elkeen wat sy lewe wil red, sal dit verloor; maar elkeen wat sy lewe om My ontwil verloor, hy sal dit red.”
(Luk. 9:23-24)

Het jy al agtergekom hoe Jesus ons nooi om Hom te volg in sy lyding?
Van die begin af sê Hy dat dit nie ‘n maklike besluit is om Hom te volg nie, want dit sal beteken dat ons baie dinge verloor of prysgee. Hy nooi ons om ons kruis op te neem. Jesus belowe nie dat dit maklik is nie, maar belowe dat dit vervullend is.

Die wêreld sê: “Maak ‘n naam vir jouself! Wees iemand!” Maar Jesus nooi ons na ‘n ander manier van lewe: ‘n lewe van opoffering, liefde, gehoorsaamheid, lyding, sterfte en opstanding. Die dinge wat moet sterf, is die dinge wat ons weerhou van die lewe met Hom. Dit beteken nie dat ons masochiste is nie! Nee, dit beteken ons is vriende met die Een wat ons lei, of dit is in die pad van dood, of die pad van opstanding. Want Hy ken albei.

Refleksie
Hoe lyk dit om jou kruis op te neem en Jesus te volg? Waarvan moet jy afstand doen om die lewe te kies?

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

VRYDAG

“Nee, as jy vas, versorg jou hare en was jou gesig sodat niemand kan sien dat jy vas nie, behalwe jou Vader wat jy nie kan sien nie. Jou Vader wat sien wat verborge is, sal jou beloon.” (Matt. 6:17–18)

Deur die eeue het almal wat ter wille van Christus ’n impak op hulle generasie gemaak het, gevas. Dit behels gewoonlik om vir ‘n vasgestelde tyd sonder kos te bly. Jesus het sekerlik aangeneem dat sy volgelinge dit sou doen as deel van hulle verhouding met God. Hy het gesê: “Wanneer julle vas…” nie “As julle vas…” nie.

Om te vas is eintlik om fees te vier. Dit is ‘n geleentheid om te verdiep in die oorweldigende goedheid en liefde van God vir ons. Deur die vastyd voed ons onsself met die woorde van God in die Skrif. Ons leer dat ons nie net van brood lewe nie, maar van elke woord van God. Wanneer Jesus ons beveel om nie swaarmoedig te lyk terwyl ons vas nie, nooi hy ons nie uit om ander te mislei nie. Hy het uit sy eie ondervinding geleer dat vas ons bring na daardie onsigbare geskenke wat net van God af kom.

Refleksie
Waarvan vas jy tydens Lent?

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

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring van die week wat jou bybly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep as gevolg van my voorbereiding tydens Lent?

NOTAS

NOTAS

Outwaak

TOT MYSELF

WEEK 1

SONDAG

“Jesus is toe gedoop en het dadelik daarna uit die water gekom. Meteens het die hemel bokant Hom oopgegaan, en Hy het die Gees van God soos ‘n duif sien neerdaal en op Hom kom. Daar was ook ‘n stem uit die hemel wat gesê het: “Dit is my geliefde Seun. Oor Hom verheug Ek My.” (Matt 3:16-17)

‘n Kardinale oomblik in ons reis saam met God, is die oomblik wanneer ons ontwaak tot wie ons werklik is. Om nie te weet wie ons is, of aan Wie ons behoort nie, kan tragiese gevolge hê. Aan die een kant, wanneer ons onseker is oor ons identiteit, versprei minderwaardigheid soos ‘n virus deur ons lewens. Ons dink goed soos, ‘Ek is ‘n nikswerd’, ‘Ek kan niks reg doen nie’, ‘Ek beteken niks vir enigiemand nie’, ‘Ek kan myself nie aanvaar nie’, en nog baie meer. Aan die ander kant, kan ons in ons onsekerheid oor ons identiteit heeltemal na die ánder uiterste beweeg. Ons sit onsself op ‘n troontjie en fabriseer indrukwekkende beelde van onsself as suksesvol, genoeg, en altyd bekwaam. Niks maak ons banger as die gedagte dat iemand deur hierdie fasade sal sien nie. Ons leun té swaar op ons sterk punte, sukkel om ons swakhede te erken, en glo dat ons enigiets kan vermag.

In ons soeke na identiteit, ontmoet die gekruisigde en opgestane Here ons nét waar ons is. In Sy menslikheid het Hy óók gewonder wie Hy was. Deur die loop van Sy lewe, soos ons Hom deur die evangelies volg, het Hy deurlopend ‘n nuwe bevestiging van Sy identiteit nodig gehad. Anders as hoe ons gewoonlik te werk gaan, het Jesus na Sy Abba vader se stem geluister, daardie stem vertrou, en die waarheid van daardie stem vir Sy lewe aanvaar. Soos ons duidelik kan sien in die vers van die week: Hy het agtergekom dat Hy die Vader se geliefde Seun was, oor wie Hy hom verheug. Die goeie nuus vir óns is dat Jesus, die unieke Geliefde Seun van God, ons óók help ontdek wie ons waarlik is. Ons hoop vir hierdie week, is dat ons sal ontwaak tot die goeie nuus dat Hy ons Godgegewe identiteit daarstel.

WHO AM I?

by Deitrich Bonhoeffer

Who am I? They often tell me
I stepped from my cell's confinement
Calmly, cheerfully, firmly,
Like a Squire from his country house.

Who am I? They often tell me
I used to speak to my warders
Freely and friendly and clearly,
As though it were mine to command.

Who am I? They also tell me
I bore the days of misfortune
Equably, smilingly, proudly,
like one accustomed to win.

Am I then really that which other men tell of?
Or am I only what I myself know of myself?
Restless and longing and sick, like a bird in a cage,
Struggling for breath, as though hands were compressing my throat,
Yearning for colours, for flowers, for the voices of birds,
Thirsting for words of kindness, for neighbourliness,
Tossing in expectations of great events,
Powerlessly trembling for friends at an infinite distance,
Weary and empty at praying, at thinking, at making,
Faint, and ready to say farewell to it all.

Who am I? This or the Other?
Am I one person today and tomorrow another?
Am I both at once? A hypocrite before others,
And before myself a contemptible woebegone weakling?
Or is something within me still like a beaten army
Fleeing in disorder from victory already achieved?

Who am I? They mock me, these lonely questions of mine.
Whoever I am, Thou knowest, O God, I am thine!

MAANDAG

In ons soeke na identiteit, ontmoet die gekruisigde en opgestane Christus ons nét waar ons is. Net soos ons, het Hy óók nodig gehad om te weet wie Hy is. Die evangelies is duidelik hieroor. Na refleksie, maak die Anglikaanse teoloog, Thomas Smail, die volgende waarneming rakende hierdie kwessie: “Jesus het nie net een keer nie, maar oor en oor, gedurende elke deel van Sy missie, en deur elke krisis in Sy lewe en dood, ‘n opnuut-bevestigde wete van Sy identiteit nodig gehad.” Anders as ons het Jesus egter, toe Hy wou weet wie Hy is, geluister na Sy Vader se stem, daardie stem vertrou, en die waarheid daarvan vir Sy eie lewe aanvaar. Onthou daardie beslissende oomblik, toe Jesus deur Sy neef, Johannes, in die Jordaanrivier gedoop is. Dertig vormende jare van versteekte voorbereiding het hier tot ‘n einde gekom; Sy openbare bediening sou nou begin. Soos Jesus uit die water kom, hoor Hy ‘n stem uit die hemel. Die evangelieskrywers, Matteus, Markus en Lukas, vestig almal ons aandag op dít wat Hy hoor.

Jesus beklemtoon hoe belangrik dit is dat ons weet wie ons is. Te danke aan Sy innerlike oortuiging dat Hy God se geliefde is, is Hy deurgaans sy eie persoon, en kan Hy heelhartig van homself gee, tot Hy die laaste daad van selfoorgawe op die kruis voltooi. Omdat Hy geborge is in ‘n interaktiewe verhouding met Abba Vader, kan Hy die versoekings in die wildernis, om ‘n identiteit te skep wat berus op die illusies van sukses, populariteit en mag, weerstaan. Nie één keer in Sy lewe het Hy nodig gehad om Homself te bewys, die goedkeuring van mense te soek, of betrokke te raak by manipulerende magspele nie. Omdat Hy geweet het wie Hy is, kon Jesus Homself met oorgawe daartoe toewy om Sy Vader se koninkryksvisie vir ons wêreld te volbring.

Refleksie
Elke keer wat jy vandag in die spieël kyk, sê hardop vir jouself: “Jy is iemand oor wie God homself verheug.”

Gebed
Here, laat my hart en verstand ontwaak tot wie ek regtig is.

DINSDAG

Daar is verskeie verse in die Bybel wat verwys na ons geliefdheid. Wanneer ons hulle saamsit, vorm dit iets wat ek 'n "persoonlike geliefheidshandves" noem, en kan dit ons aanmoedig om onsself deur die oë van die Heilige Een te sien, en oor onsself te voel soos wat God oor ons voel. Ons begin dan met ons hart en verstand begryp dat elkeen van ons deel vorm van God se ontluikende skepping; dat die Heilige Een deurgaans bewus is van dít waardeur ons gaan; en dat God 'n ewigheidsdoel met ons lewens het. Deur so 'n "handves" te skep, dit deur gereelde herhaling te memoriseer - in die geloof dat die Gees van God hierdie woorde in ons binneste fluister - kan ons die waarheid van wie ons is begin terugeis.

Wanneer ons sulke woorde en beelde toelaat om binne in ons te broei, wys ons 'n bereidwilligheid om God, God te laat wees in ons lewens. Dit beïnvloed die manier waarop ons onsself sien en maak ons harte bewus van die Heilige Fluistering wat vir ons sê wie ons is – nie dat ons altyd in staat is om die waarheid van ons geliefdheid heelhartig te ontvang nie.

Refleksie
Dink aan 'n onlangse ervaring waar jy onvoorwaardelik geliefd gevoel het. Soos wat jy hierdie persoon se liefde onthou, sit jou hand op jou hart, en herinner jouself dat God jou oneindig meer as dit lief het.

Gebed
Here, laat my hart en verstand ontwaak tot wie ek regtig is.

WOENSDAG

Wanneer ons leer om vir onsself lief te wees, nes God vir ons lief is, word die feit dat ons geliefd is vir ons 'n werklikheid.

Maar hoe sien ons prakties na onsself om? Dit behels gewoonlik om aandag te skenk aan die verskillende aspekte van ons innerlike en uiterlike lewens, om tyd opsy te sit om na ons behoeftes, begeertes en onopgeloste worstelinge te luister. Waar dit laasgenoemde aangaan, moet ons dapper genoeg wees om om hulp te vra, ondersteuning te soek, en ander toe te laat om ons te bedien. Met die insig van dié wat ons goed ken, kan ons ons gawes en talente erken, en dalk selfs ondersoek hoe om hierdie gawes en talente verder te ontwikkel. Waar ons verkeerd opgetree het, kan ons ons harte oopstel vir die genade van die Gekruisigde Een, en leer om onsself te vergewe, sowél as om op te probeer maak teenoor die wat ons te na gekom het. Ons kan maniere ontdek om ons siele en liggame se energie en krag te hernuwe, veral in tye van stresvolle en uitdagende werk.

"Sodat jou menslikheid dan volledig en heel kan wees, laat jou hart, wat alles ontvang, ook vir jouself plek maak. Onthou om jouself aan jouself te herstel... As 'n gewone mens het ek selfs 'n groter behoefte om "myself aan myself te herstel"! Daar is geen ander manier nie, ter wille van my geestesgesondheid. Ek moet meer gereeld stop en die blomme ruik." St. Bernard of Clairvaux

Refleksie
Verbeel jou jy staan saam met Jesus in die Jordaanrivier wanneer Hy Sy Vader se stem hoor sê, "Jy is my Geliefde Seun." Luister dan na wat die Vader vir jou sê waar jy langs Jesus staan.

Gebed
Here, laat my hart en verstand ontwaak tot wie ek regtig is.

DONDERDAG

Dit is nie ‘n privaatreis om ‘die geliefde’ te wees is nie. Ons word eerder aangemoedig om die feit dat ons aan die mensefamilie behoort te erken, om in ware verhouding uit te reik na ons naaste, en om God se seën te bring waar ons ookal gaan. Snaaks genoeg, is dit juis wanneer ons ander as broers en susters sien, en ons gemeenskaplike geliefdheid bevestig, dat daar ‘n groter waardering in ons harte groei van nét hoeveel God ons liefhet. Johannes, die dissipel vir wie Jesus lief was, verwys na hierdie misterie in sy brief aan die vroeë Christus-volgelinge: “Geliefdes, as dit is hoe God Sy liefde aan ons bewys het, behoort ons mekaar ook lief te hê. Niemand het God nog ooit gesien nie, maar as ons mekaar liefhet, bly God in ons en het Sy liefde in ons Sy doel volkome bereik” (1 Johannes 4:11-12).

Christus, ons altyd teenwoordige Mentor, wil ons leer hoe om ánder te help om hul eie geliefdheid te aanvaar. Volg Sy voetspore van die begin van Sy evangeliebediening, tot aan die einde. Kyk hoe Hy die kinders seën. Sien hoe Hy na die Samaritaanse vrou luister. Hoor hoe Hy Sy dissipels se waarde bevestig. Kyk hoe Hy die wat honger is, voed. Let op hoe Hy vriende maak met die verworpenes. Waar Hy ookal gegaan het, het mense geweet dat hulle waardeer word. Vandag vereis Hy van ons om met ander om te gaan soos wat Hy dit sou doen. Hy los ons nie sonder hulp in hierdie opdrag nie. As ons doelbewus Sy wense uitvoer, in afhanklikheid van Sy Gees in ons, kan ons daarop staatmaak dat Hy ons sal wys hoe om Sy liefde op die beste manier oor te dra aan die mense wat ons ontmoet.

Refleksie
Memoriseer een teksvers – 1 Johannes 3:1. Deel jou gedagtes en gevoelens oor hierdie vers met God.

Gebed
Here, laat my hart en verstand ontwaak tot wie ek regtig is.

VRYDAG

In hul nadenke oor die soeke na identiteit, bevestig verskeie bekende Christus-volgelinge - vanuit verskillende agtergronde - die feit van ons geliefdheid. Toe die teoloog, Karl Barth, gevra is om, na ‘n leeftyd van teologiese ondersoek, die kern van sy geloof op te som, het hy geantwoord met die woorde van die kinderliedjie: “Jesus min my salig lot, ek weet dit uit die Woord van God.”

Die herstel van die lewe op sy beste begin wanneer ons onsself ervaar as God se geliefde kinders. Slegs dan is ons reg om die gevaarlike reis na binne veilig aan te pak, om ons innerlike skadus en duisternis in die oë te kyk, veilig in die wete dat niks wat ons ontdek ons van God se liefde kan skei nie. Bewus van ons geliefdheid, kan ons met ‘n nuwe deursigtigheid na ander uitreik, en eerlik ons gedagtes en gevoelens erken, aangesien ons nie meer afhanklik is van hulle goedkeuring, of vasgevang is deur hulle verwagtinge nie. Wanneer ons persoonlike waarde nie meer gekoppel is aan prestasie nie, is ons vry om te slaag of te misluk. Ons begin om die “vryheid… van die heerlikheid waaraan die kinders van God deel sal hê” te ervaar (Romeine 8:21).

Refleksie
Doen vandag een ding wat God se liefde vir, en medelye teenoor jou vergestalt.

Gebed
Here, laat my hart en verstand ontwaak tot wie ek regtig is.

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het ek konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep?

NOTAS

Outwaak
TOT LEWE
WEEK 2

SONDAG

“Paulus gaan toe in die middel van die Areópagus staan en sê: Atheners, ek sien dat julle in elke opsig baie godsdienstig is. Want terwyl ek rondgegaan en julle heiligdomme aanskou het, het ek ook ‘n altaar gevind waarop geskrywe is: Aan ‘n onbekende God. Hom dan wat julle vereer sonder om Hom te ken, verkondig ek aan julle. Die God wat die wêreld gemaak het en alles wat daarin is, Hy wat Here van hemel en aarde is, woon nie in tempels met hande gemaak nie. Ook word Hy nie deur mensehande gedien asof Hy aan iets behoefte het nie, omdat Hy self aan almal lewe en asem en alles gee. En Hy het uit een bloed al die nasies van die mensdom gemaak om oor die hele aarde te woon, terwyl Hy vooraf bepaalde tye en die grense van hulle woonplek vasgestel het, sodat hulle die Here kon soek, of hulle Hom miskien kon aanraak en vind, al is Hy nie ver van elkeen van ons nie; want in Hom lewe ons, beweeg ons en is ons, soos sommige van julle digters ook gesê het: Want ons is ook sy geslag.” (Hand.17:22-28 AOV)

Paulus bevind hom in die stad Athene, die destydse mekka van baie verskillende godsdienste. Hy begin sy toespraak deur aansluiting te vind by hulle kultuur en gebruike (Hand. 17: 23), maar nooi hulle dadelik uit om hulle gebruike en ervarings anders te interpreteer (Hand. 17:24).

Alles wat hulle het, hul lewe self, kom van die Skepper God af. Hy het nie net alles vir hulle gegee nie, maar gee hulle selfs ook die lewe (Hand. 17:25). Hy is die Gewer en Onderhouer van die geskenk van die lewe wat hulle ontvang het.

‘n Oortuiging en bewussyn hiervan sal meebring dat jy Hom soek en vind en ervaar (Hand.17:27). Jou lewe sal groter word en jy sal die ware lewe ervaar.

Call yourself alive? Look, I promise you
that for the first time you'll feel your pores opening
like fish mouths, and you'll actually be able to hear
your blood surging though all those lanes,
and you'll feel light gliding across the cornea
like the train of a dress. For the first time
you'll be aware of gravity
like a thorn in your heel,
and your shoulder blades will ache for want of wings.
Call yourself alive? I promise you
you'll be deafened by dust falling on the furniture,
you'll feel your eyebrows turning into two gashes,
and every memory you have – will begin
a Genesis.

Nina Cassian

Staying Alive: Real Poems for Unreal Times
Bloodaxe Books Ltd, 2004, p48
Translated from the Romanian by Brenda Walker & Andrea Deletant

This poem challenges you to become alive to the fullness of life.
An awakening to the fullness of life.

MAANDAG

Wat is die grootste geskenk wat jy nog ooit ontvang het? Kan daar iets groter wees as die gawe van jou lewe? As jy nie geleef het nie, het jy nie bestaan nie, was daar niks wat jy kon ontvang nie. Jou lewe en die feit dat jy bestaan, is ‘n geskenk. Jakobus sê dat ons deur Sy wil voortgebring is. (Jak 1:17)

Jy ís omdat Hy wou gehad het jy moet wees. Jy is Sy idee. Nie jou pa en ma s’n nie. Nie ‘n glips nie. Hulle was net die kanale en die manier hoe jy die lewe ingekom het. Daar is iets groter agter alles. Hy is. Hy het nie net die lewe vir jou gegee nie, maar hou jou lewe daagliks in stand. Handelinge 17:25 stel dit baie duidelik dat: “Hy self aan almal lewe en asem en alles gee. Dit beteken dat ons nie net aan onsself oorgelaat is nie. Hy is daar, Hy gee om.

Refleksie
Neem ‘n oomblik en kyk na alles wat jy het. Alles wat jou lewe moontlik maak. Jou familie, jou gesin, vriende, die mate van gesondheid wat jy geniet, kos, klere, kar... Kan jy sien dat dit van Hom af kom? Hy het dit vir jou gegee. Dit alles is geskenke. Kan jy dankie sê vir Hom?

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot die lewe saam met U.

DINSDAG

Fyodor Dostoyevsky , die wêreldbekende skrywer, het ontwaking tot die lewe in ‘n oomblik beleef. In 1894 was hy in die tronk in Saint Petersburg. Hy was ter dood veroordeel saam met ‘n paar van sy vriende. Hulle was na ‘n plein geneem en voor die vuurpeloton geplaas.

Terwyl die dromme speel, sekondes voor die teregstelling, kom ‘n boodskapper ingestorm met ‘n boodskap dat die tsar die vonnis hersien het en hulle nou tot lewenslange hande-arbeid gevonnis is.

Van die manne het begin huil, een het kranksinnig geword; maar Fyodor het ‘n onuitspreeklike, onverklaarbare blydskap in hom ervaar. Hy was so bly om sy lewe terug te ontvang en het ‘n dankbaarheid vir die gawe van die lewe ontvang.

Hy het vir sy broer geskryf: “When I look back at the past and think how much time has been wasted in vain, how much time was lost in delusions, in errors, in idleness, in ignorance of how to live, how I did not value time, how often I sinned against my heart and spirit—my heart bleeds. Life is a gift, life is happiness, life is in oneself, not in the exterior”.

Refleksie
Jy word uitgenooi om terug te gaan na ervarings wat uitnodigings was om wakker te word tot jou lewe. Dink na oor een of twee sulke ervarings en deel dit met iemand vandag. Praat ook met die Here daaroor.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot die lewe saam met U.

WOENSDAG

Fisiologies gesproke is asemhaling een van die belangrikste tekens dat jy lewe. As iemand doodgaan, sê ons die persoon het sy laaste asem uitgeblaas. Die beheersentrum van jou asemhaling word evolusionêr gesproke deur die baie ou deel van die brein, die reptilian (breinstam) beheer. Dit is ‘n onwillekeurige funksie. Jy hoef nie te onthou of besluit om asem te haal nie.

Jy kan tog let op jou asemhaling en besluit om jou asem op te hou. Dit is een van die min onwillekeurige funksies wat ons deur ‘n besluit kan beïnvloed. Navorsing het getoon dat ‘n mens deur bloot jou aandag te vestig op jou asemhaling, jy jou parasimpatiese senuweestelsel aktiveer wat jou afwen. Daar word gemeen dat die meeste van ons simpatiese senuweestelsel ooraktiveer is. Deur te fokus op jou asemhaling, word die nuwe deel van die brein, die neo-korteks, geaktiveer. Dit beteken dat daar ‘n diepliggende eenwording in jou binnewêreld plaasvind: deur die ou en nuwe brein te verenig. Deur te let op jou asemhaling, is iets fisies en basies.

Asemhaling is egter nie net iets fisies en psigies nie, maar ook geestelik. Die skeppingsverhaal sê die mens het ‘n lewende wese geword toe die Here die asem van die lewe in sy neus geblaas het (Genesis. 2:7). Dit is dalk die rede waarom daar soveel klem geplaas is op asemhaling in die Judeo Christen tradisie.

Jou asem is ook Gees. Hy gee jou elke asem wat jy intrek (Handelinge17:23), al is jy nie bewus daarvan nie. ‘n Bewustheid daarvan bring ‘n bewussyn van Hom in jou lewe.

Refleksie
Jy word uitgenooi om ‘n paar minute te neem en jou aandag op jou asemhaling te vestig, sonder om inbreek te maak daarop. Spreek die woord dankie met elke asem wat jy uitblaas.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot die lewe saam met U.

DONDERDAG

Ons kom hierdie lewe binne, nie volledig mens nie. Dink vir 'n oomblik daaraan. 'n Klein babatjie kan nog nie dink nie, kan nie praat nie, kan nie liefhê nie. Om die lewe te kan ervaar in sy volheid, is dit nodig dat hy/sy groei en iemand word wat hy/sy nie as baba is nie. Ons kan sê dat die mens eintlik 'n wese in wording is.

Ons is "HUMAN BEINGS" en nie "HUMAN DOINGS" nie, maar eintlik is ons "HUMAN BECOMINGS." Die proses om te word, hou nie op nie. Die oomblik wat jy ophou "word" (groei) mis jy wat jy kan word en kan wees.

As Christene wil ons soos Jesus word. Dit bewys dat ons in sy lewe wil deel. Dit is die lewe. Die kerkvader Iraneus het gesê "the Glory of God is a human being fully alive." Daarom is een van die mees bekende metafore vir die lewe 'n reis. Dit is 'n reis waarop ons is om meer mens te word, meer onsself te word en meer soos Hy te word. Dan ervaar ons die lewe.

Refleksie
Neem 'n paar oomblikke en kyk terug aan hoe jy die lewe ontdek het deur verskillende fasette en dimensies wat jou lewenspad gekruis het. Dinge soos om lief te hê, te vergewe, op te offer ens. Praat met Hom daaroor en deel ook jou begeerte om te groei met Hom.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot die lewe saam met U.

VRYDAG

Wat is die goeie lewe vir jou? Jy het idees oor die goeie lewe, al is jy nie bewus daarvan nie. Ons droom oor ‘n skip wat inkom en vir ons sal gee wat ons regtig nodig het. Markus 1:15 stel dit duidelik dat Jesus se eerste preek daarom gaan dat ons ons idees van die ware lewe moet hersien in die lig van die feit dat ons nou saam met Hom kan leef.

Johannes 17:3 gee vir ons ‘n definisie van die ewige lewe, naamlik dat ons die enige waaragtige God, en Jesus Christus ken. Ons lewe dus nou reeds. Die Epikureine van Hand 17:18 het geglo dat ons in onsself oorgeneem is om die beste van ons lewe te maak. Die Stoïsyne was van mening dat ons pionne is en dat alles klaar besluit is. Die mens moet maar net aanvaar wat aan hom gegee word. Die Platoniste het groot skeiding gemaak tussen die sigbare en die onsigbare, die sterflike liggaam en die onsterflike siel. Vir hulle het die lewe gedraai om die ontslae raak van die luste en drifte van die vlees, en om te fokus op die onsigbare ewige. Die lewe sal eendag aanbreek.

Ons word ‘n ander begrip gegee van die lewe. Die lewe is in Jesus. Die lewe ís Jesus. Die ware lewe is ‘n lewe saam met Jesus. Dink vir ‘n paar oomblikke aan jou idees van die lewe. Dit kan dalk duidelik na vore kom as jy kyk na hoe jy jou tyd spandeer, jou geld spandeer, waaroor jou dagdrome gaan.

Refleksie
Neem ‘n paar oomblikke om in kontak te kom met jou idees van die lewe. Word jy uitgenooi om jou idees te verander? Praat met Hom daaroor en vra Hom om jou te help daarmee.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot die lewe saam met U.

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het ek konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep?

NOTAS

Ontwaak

TOT VRIENDSKAP

WEEK 3

SONDAG

“Dit is my opdrag: Julle moet mekaar liefhê soos Ek julle liefhet. Niemand het groter liefde as dit nie: dat hy sy lewe vir sy vriende aflê. Julle is my vriende as julle doen wat Ek julle beveel. Ek noem julle nie meer ondergeskiktes nie, want ‘n ondergeskikte weet nie wat sy baas doen nie. Nee, Ek noem julle vriende, omdat Ek alles wat Ek van My Vader gehoor het, aan julle bekend gemaak het. Julle het My nie uitgekies nie, maar Ek het julle uitgekies en julle aangestel om uit te gaan en vrugte te dra, vrugte wat sal hou. So sal die Vader aan julle gee wat julle ook al in my Naam vra. Dit beveel Ek julle: Julle moet mekaar liefhê!” (Johannes 15:12-17)

Die woorde hierbo, gespreek deur Jesus, herinner ons aan God se verlange na ‘n intieme vriendskap met elkeen van ons. Dís die ongelooflike, buitensporige, en genade-gevulde goeie nuus wat Jesus aarde toe gebring het. Baie mense praat vandag daarvan om ‘n ‘persoonlike verhouding’ met die Here te hê. Daar is niks fout daarmee nie. Ons moet dit egter duidelik maak wátter verhouding God met ons wil hê. Soos ons die Nuwe Testament lees, sien ons dat God ‘n verhouding van nabye konneksie wil hê, ‘n plek waar beide partye diep behoort. Om dit in ‘n woord op te som: vriendskap.

Die Lent-tydperk bied ons ‘n wonderlike geleentheid om te ontwaak tot hierdie goeie nuus. Dit maak die wêreld se verskil in hoe ons bid en leef. Ons hoef nie meer nougeset formeel te wees wanneer ons met God praat nie. Ons kan nou ons harte openlik met hom deel, in die wete dat ons ‘n Goddelike Vriend het wat vir ons omgee en na ons luister. Ons kan elke dag ons uitdagings en krisisse tegemoet gaan in die wete dat ons nie alleen is nie. Om God se vriend te wees, maak ons vry om dapper en met selfvertroue te leef, selfs wanneer ons deur tye van lyding en duisternis gaan. Sal jy, tydens hierdie Lent-tydperk, vir God die kans gee om jou te oortuig van hoe graag Hy vriende met jou wil wees?

JESUS… BEST FRIEND BY DAVID FLEMMING

Jesus… Best Friend,
may Your soul give life to me,
may Your flesh be food for me,
may You warm my hardened heart.

Jesus… Best Friend,
may Your tears now wash me clean,
may Your passion keep me strong,
may You listen to my plea.

Jesus… Best Friend,
may Your wound take in my hurts,
may Your gaze be fixed on me,
may I not betray Your love.

Jesus… Best Friend,
may You call me at death's door,
may You hold me close to You,
may You place me with God's saints,
may I ever sing Your praise. Amen.

MAANDAG

Jesus se dade gee gestalte aan Sy woorde. Reg deur Sy lewe het Hy altyd in vriendskap uitgereik na die mense rondom Hom. Mense van verskeie agtergronde het gemaklik en welkom gevoel in Sy geselskap. Of dit nou ‘n ryk openbare figuur was, soos Saggeus, melaatses wat in geforseerde afsondering gewoon het, of kinders wat eenvoudig op Sy skoot wou sit, almal was tuis by Hom. Hierdie interaksies met mense het dikwels rondom etenstye plaasgevind, wat in die Midde-Ooste ‘n besondere intieme vorm van omgang met mense was.

Die Suid-Afrikaanse teoloog, Albert Nolan, skryf oor die impak wat daardie etes op dié sou gehad het wat saam met Jesus aan tafel was: “Omdat Jesus as ‘n man van God en ‘n profeet gesien is, sou hulle hierdie vriendskapsgebaar geïnterpreteer het as God se goedkeuring. Hulle was vir God aanvaarbaar.” So gee Jesus gestalte aan die Heilige Een se allesomvattende liefde wat ons elkeen omvou.

Refleksie
Memoriseer Johannes 15:5 vir hierdie week en laat God toe om daardeur met jou te praat.

Gebed
Here, laat my hart ontwaak tot U uitnodiging na vriendskap.

DINSDAG

Waar ookal ons op hierdie oomblik is, in die midde van enige eensaamheid waarmee ons mag sukkel, ontmoet God ons, en steek Sy hand in vriendskap na ons toe uit. Hierdie buitensporige, ongelooflike, genade-gevulde aanbod vorm deel van die kern van die Christelike geloof. God het ‘n intense verlange na vriendskap met ons. Dis wat Jesus, deur Sy lewe, dood, opstanding en opgevare teenwoordigheid in die heelal, vir elke mens moontlik maak. Al wat Hy vra, is dat ons hierdie aanbod van Goddelike vriendskap aanvaar.

Ons is nie per ongeluk op hierdie aarde nie, of toevallig nie, of as gevolg van ‘n fout nie. Daar is geen onbeplande kinders in hierdie wêreld nie. Ons is hier omdat God ons hier wil hê. God se begeerte het aan ons lewe gegee. Ons bestaan vergestalt God se intense verlange na ons vriendskap. Miskien is dáárdie verlange na intimiteit die eggo van die verlange in God se hart, ‘n hart wat rou oor ons weerstand teen die Goddelike Vriendskap waarvoor ons harte geskep is. Sou dit óók kon wees dat die eensaamheid wat in die eerste hoofstuk beskryf word, God se manier is om ons nader aan hierdie Goddelike Vriendskap te trek? Die Bybel sê dat ons nie bedoel is om alleen te wees nie (Sien Gen. 2:18). Omdat ons in God se beeld geskep is - wat in verhouding bestaan - is ons goddelik ontwerp om óók in verhouding te staan. Ons is uit liefde gemaak, in liefde gemaak, om lief te hê. Ons is vir vriendskap aan mekaar gesit, beide menslik en goddelik.

Refleksie
Dank die Here vandag spesifiék vir dié mense in jou vriendekring, wat jou ‘n blik op God se getroue vriendskap gee.

Gebed
Here, laat my hart ontwaak tot U uitnodiging na vriendskap.

WOENSDAG

Die aand voor Sy teregstelling, het Jesus vir Sy dissipels die kragtige illustrasie gegee van die wingerdstok en die lote (Sien Joh. 15:1-8). “Ek is die wingerdstok,” sê Hy vir Sy dissipels; “... julle is die lote” (Joh 15:5). As Sy volgelinge, moet hulle “in Hom bly”. Die Griekse woord wat hier gebruik word vir “bly”, word telkens in Johannes se evangelie gevind. Jesus wou nie nét gehad het dat hulle Hom moes dien as dissipels nie; Hy wou gehad het dat hulle in intieme vriendskap saam met Hom sou leef. Dit word selfs duideliker wanneer Hy ‘n paar oomblikke later vir hulle sê, “Ek noem julle nie meer ondergeskiktes nie... Nee, Ek noem julle vriende, omdat Ek alles wat Ek van My Vader gehoor het, aan julle bekend gemaak het” (Joh. 15:15).

Hierdie beeld van die wingerdstok en die lote, ontbloot die diepte van intimiteit van hierdie Goddelike Vriendskap waartoe ons uitgenooi word. Jesus wil hê Sy volgelinge moet in Hom bly, aanbly, vertoef en leef. Aan die begin van die evangelie van Johannes vra twee dissipels vir Jesus: “Waar gaan U tuis?” (Joh 1:38). Hulle wil hulle woning by Jesus maak. Ons word óók genooi om ons woning in Hom te maak, en Hom toe te laat om Syne in ons te maak.

Refleksie
Neem ‘n paar oomblikke om alleen te wees. Plaas ‘n leë stoel langs joune. Verbeel jou Jesus, jou Goddelike Vriend, sit daar by jou. Deel met Hom wat jy ookal op die hart het. Luister na wat Hy dalk vir jou sê.

Gebed
Here, laat my hart ontwaak tot U uitnodiging na vriendskap.

DONDERDAG

God het ‘n diep begeerte na vriendskap met elkeen van ons. Om dit moontlik te maak, het God vir Jesus na ons toe gestuur as ‘n manier van toegang na Sy vriendskap. Soos ons begin om te bly, te vertoef, te leef in hierdie Jesus wat nóú bestaan as die opgestane Christus, verhewe bo die kruisiging, só lei Hy ons na die intieme hart van God. Die Evangelieskrywers wys ons hierdie gewaagde aanbod; en die werklike lewenservaringe van Christus-volgelinge deur die eeue bevestig die feit dat ons, deur in Jesus te bly, intimiteit met God kan beleef. Maar wat behels dit om “in Jesus te bly”?

Dit behels om elke dag na Jesus toe te draai, na Sy stem te luister, ons harte met Hom te deel, onsself te voed uit Sy woord, Sy opdragte uit te voer, Hom ín te nooi in elke ding wat ons doen, en sáám met hom aan ander lewe te gee. Dit behels waarskynlik óók die snoei van daardie dele van ons lewe wat besoedel is deur selfsug en gierigheid. Soos wat ons saam met Jesus loop, kom Hy en Sy Vader na ons toe, en maak Hulle woning by ons (Sien Joh. 14:23). So begin ons sáám leef in die intimiteit van die Goddelike Vriendskap.

Refleksie
Maak vandag kontak met iemand wat deur ‘n moeilike tyd gaan. Probeer om God se omgee-vriendskap te reflekteer in hoe jy na hulle luister.

Gebed
Here, laat my hart ontwaak tot U uitnodiging na vriendskap.

VRYDAG

Om te groei in ons vriendskap met Jesus is noodsaaklik, want dis deur ons verhouding met hóm dat ons óók vir God ontmoet. Soos wat ons saam met Jesus loop, vind ons dat God altyd by ons is. Soos ons na Hom luister, hoor ons ook hoe God met ons praat. Soos ons Hom volg, lei Hy ons na die diepste dele van God se rivier van lewe. Die koninkryk van God is oral om ons, nét waar ons is, vrylik beskikbaar en toeganklik deur Jesus. Die wonderlike uitnodiging van die Christelike boodskap word duidelik – leer om elke dag in eenvoudige vertroue as een van Jesus se vriende te lewe, en Hy sal, deur sy geselskap, vir elkeen van ons die ewige en onvernietigbare lewe gee.

Om tot so ‘n verhouding toe te tree, moet ons éérs besluit om vriende te maak met Jesus. Ons raak nie net toevallig by so ‘n vriendskap met Hom betrokke nie. Om met Hom vriende te wees, soos om met enigiemand vriende te wees, vereis ‘n definitiewe, spesifieke keuse. Ons moet bewustelik besluit om na Hom toe te draai, ons lewens oop te stel vir sy teenwoordigheid, en onsself aan Hom toe te vertrou. Dis egter net die begin van die reis. Om te groei in ons vriendskap met Jesus neem tyd; vriendskap verdiep geleidelik deur baie verskillende stadiums. Maar dit moet íéwers begin.

Refleksie
Doen vandag een ding by die werk, of by die huis, wat aan jou voorneme om as God se vriend te lewe, uitdrukking gee.

Gebed
Here, laat my hart ontwaak tot U uitnodiging na vriendskap.

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het ek konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep?

NOTAS

Outwaak
TOT VERLANGE
WEEK 4

SONDAG

“Julle moet julle dus nie bekommer en vra: ‘Wat moet ons eet of wat moet ons drink of wat moet ons aantrek?’ nie. Dit is alles dinge waaroor die ongelowiges begaan is. Julle hemelse Vader weet tog dat julle dit alles nodig het. Nee, beywer julle allereers vir die koninkryk van God en vir die wil van God, dan sal Hy julle ook al hierdie dinge gee. Matt. 6:31-33

Eens het ‘n pelgrim die lang reis onderneem op soek na vrede, vreugde en liefde. Die moeë pelgrim het baie kilometers geloop en tyd het verbygetik geleidelik het sy jong, lewendige treë stadiger en moeisaam geword.

Sy reis het hom deur landskappe geneem wat nie altyd maklik was nie.
Deur oorlog. Deur siekte. Deur rusies en verwerpings en teleurstellings.
‘n Land waar dit lyk asof hoe meer mense besit, hoe oorlogsugtiger word hulle - hoe meer hulle moes verdedig, hoe meer moes hulle mekaar aanval.

Met ‘n verlange na vrede, maak hulle gereed vir oorlog. Met ‘n verlange na liefde, beskerm hulle hulself met hoë mure van wantroue en mure van vrees. Met ‘n verlange na die lewe, loop hul dieper in die dood in.

Maar een oggend kom die pelgrim by ‘n klein huisie langs die pad. Iets van hierdie klein huisie het sy aandag getrek. Dit was asof dit van binne verlig was. Met nuuskierigheid het hy ingegaan. Binne die huisie was ‘n klein winkeltjie en agter die toonbank, ‘n winkelier.

Dit was moeilik om te sê hoe oud die winkelier is, moeilik om te sê of dit ‘n man of ‘n vrou is. Daar was ‘n misterie en tydloosheid aan die plek.

“Wat wil jy hê?” vra die winkelier vriendelik.
“Wat het jy hier?” vra die pelgrim.
“O, ons het al die dinge hier waarna jy die meeste verlang,” antwoord die winkelier, “sê my net wat jy wil hê.”
Die pelgrim het skaars geweet waar om te begin. So baie begeertes en verlange kom dadelik in sy gedagtes op.

“Ek wil vrede hê - in my eie familie, in my geboorteland en in die hele wêreld. Ek wil iets goeds van my lewe maak. Ek wil hê dat díe wat siek is weer gesond moet word en díe wat eensaam is, vriende kry. Ek wil hê dat díe wat honger is, genoeg kos het om te eet. Ek wil hê dat elke kind wat vandag op hierdie planeet gebore word, die geleentheid kry om opgevoed te word. Ek wil hê dat almal op aarde in vryheid moet leef. Ek wil hê dat hierdie wêreld ‘n koninkryk van liefde moet wees.”
Daar was ‘n stilte nadat die pelgrim hierdie inkopielys opgenoem het.
Die winkelier begin saggies praat. “Ek is jammer,” kom die sagte antwoord. “Ek moes verduidelik het. Ons voorsien nie die vrugte hier nie. Ons voorsien net die sade.”

Lord, help me now to unclutter my life,
to organize myself in the direction of simplicity.
Lord, teach me to listen to my heart;
teach me to welcome change, instead of fearing it.
Lord, I give You these stirrings inside me,
I give You my discontent,
I give You my restlessness,
I give You my doubt,
I give You my despair,
I give You all the longings I hold inside.
Help me to listen to these signs of change, of growth;
to listen seriously and follow where they lead
through the breathtaking empty space of an open door.

From Celtic Daily Prayer

MAANDAG

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

Ons almal het ’n diep innerlike verlange om gelukkig te wees. Om vervul te wees. Om sin in die lewe te hê dra daartoe by dat die mens floreer. Of ons dit in ons geloof, lewensdoelwitte of langtermyn drome vind, ons elkeen soek daarna. Die probleem is dat hierdie dinge wat bydra tot ons sin en betekenis, ons nie vrywaar van al die dinge wat ons geluk steel nie: teleurstelling, verlies, verbrokkeling van verhoudings, siekte en dood. Hulle kan ook nooit ons diepste verlange ten volle vervul nie.

Een vertaling van die eerste van Jesus se saligsprekinge is: “Gelukkig is dié mense
wat weet hoe nodig hulle God het.” Wanneer ons ons behoefte en verlange erken, neem ons die eerste tree na wysheid en ‘n dieper verhouding met God. Binne ons diepste verlange lei die Gees ons na God en Sy verlange na ons. Hy versadig ons soeke.

Refleksie
Watter mense of goed of plekke gebruik jy om jou verlange na geluk te bevredig?

Gebed
Here, gee my die genade om die verlange van my hart te verwoord.

DINSDAG

Jesus het natuurlike menslike ervarings gebruik om ons van Homself te leer.
In die saligspreuke sien ons hoe hy die feit dat ons honger en dors word gebruik om ons te leer oor ons geestelike honger en dors: ons verlangens en begeertes.

Ons is gereeld honger en dors. Ons eet en drink, maar ‘n paar uur later is ons weer honger en dors. Dit is ‘n siklus wat ons nie kan vermy nie. Ons liggaam is voortdurend lus vir eet en drink. Dieselfde geld vir ons geestelike lewe. Ons kan nie een keer bid en ons geestelike verlange vir ewig bevredig nie. Ons kan nie net een dag in Jesus glo en dan vir ewig tevrede wees nie. Ons honger en dors moet daagliks bevredig word.

Daar is sekere uitnodigings op ons reis saam met God wat ons herinner om aandag te gee aan ons geestelike honger en dors. Een daarvan is die nagmaal. Jesus nooi ons om voortdurend die nagmaal te gebruik. Die nagmaal herinner aan ons geestelike honger en dors en dat ons daagliks gevoed moet word. Om daagliks met Hom in verhouding te leef, is die voedsel wat bevredig soos niks anders nie. Jesus is die ware brood van die lewe. Laat Hy die diepste begeertes in jou lewe bevredig.

Refleksie
Wat doen jy daagliks om jou geestelike honger en dors te bevredig?

Gebed
Here, gee my die genade om die verlange van my hart te verwoord.

WOENSDAG

Daar was eendag ‘n seemeeu wat nie tevrede was met die feit dat hy ‘n seemeeu is nie. Hy kyk na sy lewe, en die lewens van ander seemeeue, en hy vind dit te klein. “Al wat ‘n seemeeu is, eet en vlieg en veg!”

Hy weet nie wat hy wil nie, hy weet net dat hy hopeloos rusteloos is, dat hy moet uitbreek. Hy probeer hoër vlieg, vinniger vlieg, enigiets doen wat die perke van seemeeu-wees kan breek. Hy val talle kere, val homself amper dood, maar hy volhard in sy probeerslae. Heeltyd op soek na iets meer en iets beter. Aan die einde van sy seemeeulewe is hy oud, verrinneweer, ontevrede en diep ongelukkig.

Die storie is ‘n metafoor van die menslike hart. Dit beskryf ons soektog en ons verlange na ‘n diep, ryk, vervulde lewe. Ons verlang na liefde, na intimiteit, na vriendskap; ons jaag bewondering, sukses en beroemdheid na; ons wil gesien word, bekend wees, van kennis geneem word en ons streef na gesondheid en skoonheid van die liggaam. Ons wil ‘n merk in die lewe laat. Maar aan die einde van die dag vervul nie een van hierdie dinge daardie diep begeerte nie.

Elkeen van ons het nodig om op die plek te kom waar jy besef dat dit nie iets of iemand is wat jy nodig het nie. Nee, ons het God nodig. Paulus gee die rede: “My God sal elke behoefte vervul.” Dit is ‘n draai na Hom toe wat nodig is – daardie bewussyn, daardie besef dat niks en niemand in hierdie leeftyd die diep, groot en onverstaanbare behoeftes en begeerte kan vervul nie. Behalwe Hy.

Ek vind Hom en besef: dit is na Hom wat ek my hele lewe lank gesoek het.

Refleksie
Waarna soek jy?

Gebed
Here, gee my die genade om die verlange van my hart te verwoord.

DONDERDAG

God het ons elkeen met ‘n groot kapasiteit vir ‘n diep soeke geskape...
En elkeen van ons interpreteer daardie soeke of begeerte op verskillende maniere.

Vir sommige van ons is die soeke van ons hart na die ideale lewensmaat. Vir ander is dit die perfekte huis en kar. Vir ander ‘n posisie in jou beroep. Maar ons kom op ‘n plek waar ons voel: dis nie genoeg nie. Ek hét die huis. Ek hét die werk. Ek hét die vrou en kinders. Dis nie genoeg nie. Iets kort. Dis leeg.

Agter elke soeke is ‘n groter soeke waarmee ek in kontak moet kom. Paulus sê in Efesiërs 5:5: “...you can be sure that using people or religion or things just for what you can get out of them... the usual variations of idolatry, you can be sure, it will get you nowhere, surely nowhere near the Kingdom of God.”

Hy sê daar is ‘n plek in my lewe, ‘n soeke in my lewe, wat gereserveer is vir God en sy Koninkryk. God is my bron. Niks en niemand behalwe God kan daardie begeerte vrymaak nie. Dis waar my geluk lê. Dis waar my sekuriteit lê. Dis waar my lewe lê. Dit beteken nie dat God nie my behoeftes ontmoet deur ander nie, en dat God nie my behoeftes ontmoet deur iets nie. Maar Hy is die bron. Hy is die oorsprong, en dit verander alles in die vervulling van my behoeftes: as ek weet dat dit van God af kom. Hy het my gemaak met hierdie behoeftes en met hierdie begeertes wat binne my is. Nou kyk ek na Hom vir die vervulling daarvan.

Refleksie
Watter begeertes waarmee jy leef, voed jou verhouding met God?

Gebed
Here, gee my die genade om die verlange van my hart te verwoord.

VRYDAG

Jesus leer ons in die Onse Vader dat ons na God moet draai en Hom moet vra: “Gee ons vandag ons daaglikse brood…” (Matt. 6:11). Hy weet dat ek behoeftes en begeertes het: fisies, psigies, sosiaal en geestelik. Later brei Hy uit oor die voorsiening van God in al ons begeertes. Hy verseker ons dat God vir ons alles sal gee wat ons regtig nodig het.

Dit is ‘n lewensreis om te werk aan ons begeertes en behoeftes. Ons moet daarmee omgaan, daardeur werk en onderskeid kan tref ten einde dit in ons lewens te orden. Die Bybel is nie teen begeertes nie, maar is wel daarteen dat ons iets meer begeer as wat ons God begeer. Leer ons dan nie uit die Woord dat jy geen ander gode mag hê nie? ‘n Afgod is ‘n verlange en begeerte wat bo God ‘n plek in my lewe kry.

So, die uitnodiging is ‘n suiwering van die begeertes in my lewe. Dis ‘n ontdekking van my ware begeertes en hoe hulle in my lewe georden is. Dis deel van die innerlike reis. Ek besef dat hoe meer ek my begeertes ‘n ongesonde plek in my lewe gee, hoe meer onvervuld raak ek. Dit is die siklus van verslawing, want volkome vervulling sal ek nooit vind nie.

God vervul my elke begeerte. Slegs Hy kan die diep soeke van my hart bevredig.

Refleksie
Stel ‘n lys saam van die begeertes van jou hart. Reflekteer oor die plek van daardie begeerte in jou lewe. Orden hulle saam met God en praat met Hom daaroor.

Gebed
Here, gee my die genade om die verlange van my hart te verwoord.

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het ek konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep?

NOTAS

NOTAS

Ontwaak
TOT ROEPING
WEEK 5

SONDAG

En die Here het aan Abram gesê: Gaan jy uit jou land en uit jou familie en uit jou vader se huis, na die land wat Ek jou sal wys. En Ek sal jou 'n groot nasie maak en jou seën en jou naam so groot maak, dat jy 'n seën sal wees. En Ek sal seën diegene wat jou seën, en hom vervloek wat jou vervloek; en in jou sal al die geslagte van die aarde geseën word. Toe het Abram weggetrek soos die Here hom gesê het, en Lot het saam met hom getrek. En Abram was vyf-en-sewentig jaar oud by sy vertrek uit Haran. (Gen.12:1-4 AOV)

• Soos wat die Here Abram geroep het, word elkeen van ons geroep om 'n taak te verrig.
• Om die stem te hoor wat met jou praat en te verstaan wat dit beteken, is 'n reis.
• Om ja te sê vir die roeping, beteken 'n nee vir baie ander geleenthede. Die beloning is egter baie groot. Daar is egter 'n duur prys te betaal vir ongehoorsaamheid.

Hierdie week word jy genooi om deur die stories en ontwakings van groot geeste, self te ontwaak tot jou roeping, en om dit vas te maak. Jy word uitgenooi om na die preek te luister oor die onderwerp, elke dag die Skrifgedeelte te lees en met die vraag van die dag te leef.

VARIATION ON A THEME BY RILKE

A certain day became a presence to me;
there it was, confronting me--a sky, air, light:
a being. And before it started to descend
from the height of noon, it leaned over
and struck my shoulder as if with
the flat of a sword, granting me
honor and a task, The day's blow
rang out, metallic--or it was I, a bell awakened,
and what I heard was my whole self
saying and singing what it knew: I can.

- *Denise Levertov*

Staying Alive: Real Poems for Unreal Times
Bloodaxe Books Ltd, 2004, p45

This poem is about an awakening to your own possibilities.

MAANDAG

Hoekom is ek hier?

In een van die ou Joodse verhale word daar vertel dat die Here met elkeen van ons ‘n ontmoeting gehad het voordat ons gebore is. By daardie geleentheid het Hy jou gevra of jy bereid sou wees om aarde toe te kom vir ‘n unieke taak wat Hy vir jou het. Vir baie van ons kan dit klein en onbenullig wees, soos om byvoorbeeld ‘n kind groot te maak. Ter voorbereiding van hierdie taak, gee Hy aan ons ouers, omstandighede en baie ervarings. Van hierdie ervarings is pynlik, maar nodig. By daardie geleentheid het jy “Ja” gesê en Hy het vir jou ‘n engel gegee om jou te vergesel op jou lewensreis. (Lees Matt.18:10). Die engel het sy vinger op jou lippe geplaas - dit is waar die keep op jou voorlip vandaan kom – en op daardie oomblik het jy alles vergeet van die ontmoeting en ooreenkoms. Jou groot taak in die lewe is nou om te onthou en gehoorsaam te wees.

Soveel van die lesse van hierdie onderwerp weergalm in die lering van Jesus. Hy roep ons:”Volg My!” Ons moet wakker word hiervoor; ons is hier met ‘n spesifieke doel. Daarom is niks wat met ons gebeur, sonder betekenis nie. Hy laat alles ten goede meewerk.

Hoe kan ons onthou en wakker word om te hoor hoe Hy ons roep? Miskien is een van die eerste stappe dat jy en ek bewus moet raak van die beweging in ons wanneer ons stories van geroepe mense hoor, en sien hoe hulle hul lewe gee vir iemand of vir iets groter as hulself.

Refleksie
Watter deel van die storie gryp jou verbeelding aan? Kan jy dalk vandag die storie met iemand deel?

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot my lewenstaak.

DINSDAG

Wie is ek?

Nietzche beweer dat een van die maniere waarop ‘n mens onthou waarom jy op die aarde is, is om terug te gaan in jou verlede en te let op die tye waarin jy die meeste vervulling ervaar het en om dan ‘n lyn te trek wat ‘n verband vorm tussen die ervarings.

Hy stel voor dat ons die volgende vrae aan onsself vra en dit beantwoord: Wat het jou regtig diep geluk gebring tot dusver? Wat tel jou siel op, neem jou siel oor en vul jou siel terselfdertyd met vrede? In sy woorde “Assemble these revealed objects in a row before you and perhaps they will reveal a law by their nature and their order: The fundamental law of their very self”.

Refleksie
Jy word uitgenooi om te reflekteer oor jou lewe. Vra Hom om jou te herinner aan al die belangrike gebeure wat verband hou met wie jy is, en om dit na vore te bring namate jy reflekteer op jou lewe. Vir sommige wat die oefening doen, is daar ‘n aha oomblik as hulle besef watter eienskappe deel van hom/haarself is.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot my lewenstaak.

WOENSDAG

Wat moet ek laat gaan?

Om die stem te hoor wat roep, en ja te sê daarvoor, beteken dat ek nee sê vir baie ander goeie en wonderlike geleenthede in die lewe. Geluk word nie gevind op die pad van soveel as moontlike ervarings nie, maar eerder op die pad van gefokusde ervarings.

Dag Hammarskjöld, die voormalige sekretaris generaal van die VN, skryf oor hoe hy ja gesê het. Van daardie oomblik af was sy lewe gevul met betekenis en was hy oortuig dat hy op aarde is met ‘n doel. Hy sê:“until you have excluded all the superficial and fleeting possibilities of being and doing with .... you toy out of curiosity or wonder or greed, and what hinder you from casting anchor in the experience of the mystery of your life, and the consciousness of the talent entrusted to you which is your I.”

Alhoewel ons altyd bly soek en eksperimenteer om by ons ware self te kom, moet ons êrens anker laat sak om ‘n plek te kry van waar ons begin leef en dien.

Refleksie
Jy word uitgenooi om dit wat jy moet laat gaan - die maniere van wees en doen wat jou verhinder of oneffektief maak om te dien - te laat gaan.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot my lewenstaak.

DONDERDAG

Waaraan verbind ek myself?
Ons leef in ‘n tyd waar ons ons opsies wil oophou, en ons nie wil vasmaak deur te “commit” nie. Dit wil voorkom of die groot idees in ons kultuur, naamlik persoonlike geluk, onafhanklikheid, veelvuldige ervarings en gemak, die ware lewe is.

Jesus nooi ons uit om ons idees van die lewe te laat gaan en Hy belowe ons ‘n wonderlike lewe. As jy lief word vir Hom, sy idees en waaroor sy lewe gaan, sal jy besluit om jouself te “commit.” Liefde is toewyding. Ons dink ons soek gemak en gerief, maar iets in ons wese soek na iemand en iets groter, beter as onsself wat totale opoffering en toewyding vereis.

Gerald May, die psigiater en vader van kontemplatiewe terapie sê: “all my life I have longed to say yes, to give myself completely, to some Ultimate Someone or Something.“

Refleksie
Jy word uitgenooi om in kontak te kom met die verlange in jou om oor te gee en te “commit”, deur met Hom daaroor te praat.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot my lewenstaak.

VRYDAG

Hoe kan ek die vlam in my laat brand?

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

Tog gebeur dit dat die vlam in ons, die passie, die ontwaking tot ons roeping, vervaag of selfs doodgaan. Petrus moedig ons aan om dit vas te maak. (Petrus 1).
Daar is soveel dinge wat met ons gebeur wat die vlam in ons kan blus. Sukses is een van hulle. 'n Vriendin van my wat 'n professor is, het die eer ontvang om 'n dekaan te word van die fakuliteit. Sy het dit van die hand gewys omdat sy gevoel het dat die onmiddellike sukses en bekendheid haar kan wegneem van dit waaroor haar lewe gaan: direkte kontak en begeleiding van studente in hul voorbereiding van hul lewenstaak. Sy sou die dosente dan moes bestuur en lei.

Om die vlam lewenslank aan die brand te hou, vra 'n vorm van nee-sê. Jy word genooi om jou lewe lank gesprekke te bly voer wat jou passie aanwakker. Te bly energie spandeer waar dit die nodigste is. Te bly gaan na die plekke waar jy die pyn kan verdra. Te bly doen waarvoor jy nie bang is nie, en aan te hou om jou bloot te stel aan die beste voorbeelde van wat jy doen in jou veld.

Refleksie
Jy word uitgenooi om te reflekteer oor die vlam in jou en met Hom daaroor te praat. Kyk of daar iets is wat jou uitnooi om te doen. Iets om petrol op jou vuur te gooi.

Gebed
Here, gee my die genade om te ontwaak tot my lewenstaak.

SATERDAG

Saterdagoggend:
• Vra die Here om jou te herinner aan die week se belewenisse. Reflekteer oor wat na jou toe gekom het. Vertrou jou ervaring.

• Lees weer die teks van die week. Kyk deur jou notas. Gaan terug na die ervaring deur die week wat by jou bly, of vir jou uitstaan. Lees weer deur die oordenking en oefening. Praat met God oor jou ervaring.

Saterdagaand:
• Waar het ek God se teenwoordigheid ervaar?

• Hoe het ek konneksie met myself, met ander en met Hom verdiep?

NOTAS

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