40 *Asem* OOMBLIKKE

vir Lydenstyd

VIR

CHRISTUS

MEKAAR & ANDER

40 Asemoomblikke vir Lydenstyd

Ons gaan vir 40 dae reis met 40 woorde – ‘n woord vir elke dag met ‘n kort refleksie wat jy per “whatsapp” kan ontvang. Ons noem dit 40 asemoomblikke. Jy het 5 minute nodig om stil te word met ‘n kort refleksie en een eenvoudige aksie vir die dag. So kan ons saamstap deur Lydenstyd.

Die materiaal van hierdie refleksies word met toestemming vertaal vanuit Trover Hudson se boek “40 Pauses for Lent”.

DAG 1 – STOF

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stillstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Gen 3:19 Stof is jy, en jy sal weer stof word.

Die eerste dag van Lydenstyd word As-Woensdag genoem. Mense het hierdie dag ‘n kruisie op hul voorkoppe gemaak met as, as ‘n herinnering van hul eie stoflikheid. Ons is felibare en brose mense – die gebrokenheid is deel van ons van ons geboortedag af. Op ‘n manier is die idee van dood (stof tot stof) deel van elke lewensreis. Dit kan ons maklik moedeloos maak. Maar die feit dat ons gemwerk is met die teken van die kruis, beteken ons is ook baie meer as net stof. Ons is God se geliefdes en niks (nie eers die dood nie) kan ons skei van sy liefde nie.

Trevor Hudson skryf so mooi hieroor:

Our dust is charged with God’s own life-sustaining and death-defeating breath. We are beloved dust.

Jou stoflikheid is binnegedring deur God se lewegewende asem…….

#doen

Gaan buitentoe en tel ‘n handvol grond op – maak ‘n kruisie op jou voorkop terwyl jy bewus bly van jou eie feilbaarheid maar ook van die kruis. Wanneer jy die grond afwas van jou hande en voorkop weet dat jy verlos is deur die gebeure aan die kruis.

***

DAG 2 – TERUGKEER

#dink

Kom vir 'n oomlik tot stillstand met 'n asemoomblik. Neem 'n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwooprdigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Joel 2:13 Skeur julle harte nie julle klere nie. Kom terug na die Here julle God toe: Hy is genadig en barmhartig; Hy is lankmoedig en vol liefde. Hy is bereid om straf te herroep.

In die lewe dryf ons dikwels weg van ons ware tuiste, ons vergeet soms van God, ons ware tuiste, Daar is verskeie dinge wat ons wegneem van ons Tuiste – dink miskien vir 'n paar oomblikke watter dinge in jou lewe jou laatw wegdraai van God. Gedurende Lydenstyd roep die Here ons terug "huistoe". Om te onthou wie ons regtig is en wie God regtig vir ons is en weer elke dag te begin by Hom en met Hom. Lydenstyd is 'n geleentheid om weer oop te wees vir God wat ons terugroep en Sy liefde vir ons bevestig.

Trevor Hudson skryf so mooi hieroor:

Only when the fierce love of God, fully revealed in the Crucified One, pierces our hearts do we respond lovingly to God. Our dust is charged with God's own life-sustaining and death-defeating breath. We are beloved dust.

Jou stoflikheid is binnegedring deur God se lewegewende asem.....

#doen

Reflekteer oor die woord *TERUGKEER* en vra die Heilige Gees om jou diep bewus te maak van God se liefde vir jou. Wees oop vir verskillende manière waardeur hierdie Heilige Liefde na jou toe kom – die glimlag van 'n vreemdeling, die skoonheid van 'n sonsondergang of sommer iets gewoon in jou dag. Voor jy vanaand gaan slaap skryf 'n nota oor waar jy vandag God se liefde beleef het.

***

DAG 3 – KIES

#dink

Kom vir 'n oomblik tot stillstand met 'n asemoomblik. Neem 'n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Deut 30:19-20 Ek roep vandag die hemel en die aarde tot getuie teen julle dat ek die lewe en die dood aan jou voorgehou het, die seën en die straf. Kies die lewe, sodat jy en jou nageslag kan lewe.

Wanneer 'n mens kinders grootmaak besef jy dat hulle wel enige iets kan kies wat hulle wil, maar dat hulle nie die gevolge daarvan kan kies nie – dus moet hulle onthou, hulle keuses het gevolge. Moses herinner die volk dat hulle keuses moet maak wat sal lewe gee. Alhoewel hulle nie altyd beheer het oor wat met hulle gebeur nie, kan hulle wel kies hoe om te reageer. Lydenstyd vra van ons om ons keuses in heroënskou te neem.

Trevor Hudson skryf so mooi hieroor:

In almost every moment of our lives—in our thoughts, our imaginations, our actions, and even our inactions—we make choices that lead either toward life or death. Choosing life involves awareness of those tendencies within us that sabotage our lives and of those that nourish them.

#doen

Gaan maak 2 lysies vandag: "Wat gee my lewe?" en "Wat vat 'n bietjie van my lewe?" Neem heeldag om by die lysies by te voeg en aan die einde van die dag kyk na die 2 kolomme en vra God vir die genade om in elke oomblik lewe te kies. Dank God vir die nuwe lewe wat deur Jesus na jou toe kom.

***

DAG 4– VAS

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stillstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matt 6:17-18 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.”

Deur die eeue het baie van die geloofshelde wat ‘n verskil gemaak het vir Christus, gevas. Vas beteken om sonder kos te gaan vir ‘n bepaalde tyd, maar ons kan ook van ander dinge vas. Jesus het dikwels daarna verwys dat Sy volgelinge sal vas as deel van hulle verhouding met God. Om te vas gee ons die geleentheid om God se goedheid en liefde alleen te aanvaar – om net Sy woorde as’t ware te “eet”. Om te vas lei ons dikwels na die onsigbare gawes wat net van God kan kom en waarvoor ons meer oop is as ons fisies honger beleef.

Trevor Hudson skryf so mooi hieroor:

We learn that we do not live on bread alone but by every word of God. **Fasting means feasting on the words of God.**

#doen

Probeer vandag tussen etenstye om nie te eet nie. Weerhou jou daarvan om te peusel. Of kies ‘n dag waarop jy vir ‘n bepaalde tyd gaan vas. Laat jou behoefte aan kos jou dieper bewus maak van die geestelike hulpbronne wat God deur sy Gees vir jou gee.

DAG 5 – STIL

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stillstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Psalm 46:10 *Wees stil en weet, Ek is die Heer.*

‘n Mens sien dikwels yskasmagnete met hierdie teks daarop. Maar daar is so ‘n groot verskil tussen om dit op jou yskas te plak teenoor en om dit uit te leef. Om stilte te vind in ‘n wêreld vol besig-wees, geraas en baie woorde is nie maklik nie. Die psalmdigter bevestig dat ons stil moet wees om God regtig te leer ken. Ons siele het ‘n diep begeerte vir die stil-konneksie met God – dis waarvoor ons gemaak word.

Aartsbiskop Desmond Tutu skryf die volgende hieroor: “Each one of us wants and needs to give ourselves space for quiet.”

Wanneer ons spasie skep vir stilte sal ons dikwels God se Heilige teenwoordigheid in ons begin leef. Dit is so belangrik om van binne en van buite stil te word.

#doen

Jy kan met stilte eksperimenter deur doelbewus nie musiek te luister in jou motor nie of deur iewers tussen 2 vergadering 2 minute van stilte te neem. Herinner jouself dat God jou dikwels ontmoet in die stilte.

***

DAG 6 – LIEFDE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stillstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoopdigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

1 Johannes 3:18 *Liewe kinders, ons liefde moenie net woorde en lippetaal wees nie, maar moet met die daad bewys word, en dan in opregtheid.*

Ons dink dikwels oor liefde as ‘n spesifieke gevoel, maar indien ons net wag vir die gevoel van liefde sal ons waarskynlik nooit by liefhê uitkom nie. Indien ons egter liefde doen (deur dade), kom die gevoel dikwels later by. Om ons liefde te laat oorgaan in dade is klein stappies, so eenvoudig as moontlik. ‘n Glimlag, oproep, drukkie, groet of ‘n kuier – hierdie is klein treetjies van liefde.

Henri J.M. Nouwen skryf oor klein stappies van liefde: “Each step, is like a candle burning in the night.”

Lydenstyd herinner ons om liefde te leef. God is lief vir ons met passie – kom ons hou dit nie vir onsself nie, maar gee dit weg elke dag.

#doen

Vra nou vir God om jou te help met klein stappies liefde vandag. Begin by jou bure en die mense wat vandag by jou verbykom. Steek doelbewus vandag kersies van klein liefdesdade aan wat vlammetjies in die donker is.

***

DAG 7– LIG

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 8:12 *Op 'n ander keer het Jesus vir die mense gesê: “Ek is die lig vir die wêreld. Wie My volg, sal nooit in die duisternis lewe nie, maar sal die lig hê wat lewe gee.*

Daar is maar oral rondom ons en binne-in ons donkerte op verskeie manière. Die donkerte van intense pyn, swaarkry, eensaamheid en die donkerte van hartseer, rou en selfs dood. Wanneer ons oorweldig word deur verskillende ervarings van donkerte is dit moelik en bring dit dikwels pyn en verwarring. MAAR!! Jesus Christus kom in die donkerte in en bring lig en ten spyte van die donkerte weet ons dat Sy lig in ons en rondom ons skyn. Dit verlig ons omstandighede en gee rigting sodat ons vol en vry kan leef. Dit glo ons! Ons IS kinders van die lig in ‘n donker wêreld.

#doen

Steek vandag ‘n kers aan in jou werkspasie of in jou huis – laat dit ‘n hele tyd brand as herinnering van die goeie nuus van Johannes 8:12.

***

DAG 8– SIEN

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 9:18 *Daarop het hy gesê: “Of hy 'n sondaar is, dit weet ek nie. Een ding weet ek wel: ek was blind, en nou sien ek.”*

Ons elkeen het ‘n behoefte om te sien en om raakgesien te word. Wanneer ons groet sê ons vir mekaar, “dit sal lekker wees om jou weer te sien”. Ons wil graag dat ander ons teenwoordigheid opsoek. Wanneer ons voel iemand sien ons nie raak nie of ignoreer ons, is dit soms pynlik. ‘n Bejaarde persoon het opgemerk: “mense loop by my verby asof ek onsigbaar is”. Ons geloof vra van ons ‘n nuwe manier van sien. Wanneer Jesus deel word van ons lewens is die mense en dinge rondom ons dikwels meer duidelik en sien ons (figuurlik gesproke) beter. Ons dink aan prof Dirkie Smit se boekie met die titel: *“Geloof sien in die donker.”*

Trevor Hudson skryf mooi hieroor: “*God’s grace opens blind eyes so that they might see with the eyes of Christ.”*

In ons gejaagde lewens kan ons goed doen om ons geestelike “sig” weer te fokus, sodat als nie so verbyjaag en net ‘n “blur” is nie. Mag ons oë meer en meer soos Syne word, oë wat ander sien vir wie hulle regtig is!

#doen

Gaan sit vir ‘n oomblik by ‘n venster en kyk net na buite na God se skepping. Kies iets wat mooi is om ‘n tydjie op te fokus en kyk net in stilte daarna, waardeer dit en as jy dink jy is klaar sit ‘n oomblikkie langer in stilte en KYK. Kyk vandag na die mense rondom jou met oë wat hul raaksien as deel van God se skoonheid, Sy skepping.

***

DAG 9 - VRA

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 7:7 *“Vra, en vir julle sal gegee word; soek, en julle sal kry; klop, en vir julle sal oopgemaak word”.*

Hierdie lering van Jesus is van toepassing op die manier wat ons ander benader en hoe ons God benader.

Dallas Willard beskryf dit so: “How beautiful it is to see relationships in which asking and receiving are a joyful and loving way of life.”

Om vir iets te vra wat jy nodig het beteken nie dat jy dit altyd kry nie, dit weet ons, maar deur te vra leer ons nederigheid en om afhanlik van God te leef. Ons laat God en ander toe om vir ons te sorg, deur te vra. Om te vra maak jou verhoudinge meer eg, intiem en eerlik. Vir sommige van ons is dit bitter moeilik om te vra, want ons moet sterk en onafhanklik wees, so sê die wêreld. Lydenstyd wil ons uitdaag om meer *afhanklik* te leef van God se genade en hulp, sodat ons kan ophou voorgee en vra. Vra en ontvang is inderdaad ‘n gelukkige en liefdevolle manier van leef.

#doen

Gaan vra vandag doelbewus vir iemand hulp oor iets kleins waarmee jy sukkel. Wees spesifiek hieroor en maak ‘n punt daarvan om die persoon te gaan vra. Gebuik ‘n oomblik na die tyd om oor die ervaring te reflekteer.

***

DAG 10 - WOORDE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 12:36 *“Dit sê Ek vir julle: Van elke ligsinnige woord wat die mense sê, sal hulle rekenskap moet gee op die oordeelsdag.”*

Woorde het geweldig baie geestelike en emosionele krag. Woorde kan wonde veroorsaak of heelmaak, afbreek of opbou. Woorde kan moed inpraat of iemand se moed breek. Jesus herinner ons om nooit die mag van ons woorde en die impak van ons woorde te vergeet nie, want woorde is ALTYD meer as net woorde. Woorde kan iemand se selfvertroue breek, families verdeel en oorloë laat ontstaan, dit weet ons.

In kontras hiermee kan ‘n opbouende woord van liefde en waardering mense weke laat aangaan en lewe bring op soveel vlakke. Kom ons wees bewus van ons woorde hierdie Lydenstyd en kom ons wees bewus van en versigtig vir die manier waarop ons met ander praat . Ons woorde het krag en is daarom ‘n groot verantwoordelikheid.

#doen

Waar kan jy vandag iemand met jou woorde seën? Kies een persooon of situasie waar jy iemand doelbewus wil opbou, moed inpraat of waardeer en wees heeldag bewus van die woorde wat jy gebruik asook die impak daarvan! Dis nooit net woorde nie.

***

DAG 11 – ABBA

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Markus 14:36 *Hy het gesê: “Abba, Vader, alles is vir U moontlik.”*

Abba is die spesiale woord wat Jesus gebruik om God aan te spreek. Die Rooms Katolieke priester Albert Nolan bevestig hierdie unieke manier waarop Jesus God aanspreek. Hierdie term kombineer ‘n intieme en warm vertroue asook diep eerbied wat die verhouding tussen Hom en sy hemelse Vader beskryf. En dan bevestig Jesus dat Hy wil hê, dat ook sy dissipels hierdie intieme verhouding met die Vader het. En ons kan ook – ons kan leef as Sy kinders, diep en tydloos en niks kan ons van hierdie heilige omhelsing ontneem nie, niks!!

#doen

Neem vandag hierdie woord *Abba* in elkeen van jou aktiwiteite in. Fluister dit in jou gedagtes om jou hartsbegeertes uit te druk, dat jy in voeling wil wees met God, jou Vader in elke oomblik en aktiwiteit.

***

DAG 12– BROOD

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 6:11 “*Gee ons vandag ons daaglikse brood.”*

In die gebed wat Jesus vir sy dissipels leer nooi hy hulle om te vra vir hulle daaglikse brood. Dit dui op ons totale afhanklikheid van God vir ons daaglikse voorsiening. Wat is dit wat ons nou nodig het? Wanneer ons na ons Vader draai vra ons vir dit wat ons eerlik nodig het. Wanneer ons so bid, word ons ook bewus van behoeftes buite ons en rondom ons, nie net ons eie behoeftes nie.

Trevor Hudson skryf mooi hieroor: “*It is impossible to pray for our daily bread without the painful awareness of those who don’t have any bread at all.”*

Wanneer ons vir ons daaglikse brood bid, motiveer dit ons om ook vir ons honger naaste te bid.

#doen

Sny vandag vir jou ‘n stukkie brood, tydens een van jou etes. Terwyl jy dit stadig eet dank God daarvoor dat Hy vir jou voorsien in elke asemteug. Elke asem-oomblik is ‘n stukkie van God se voorsiening.

***

DAG 13 - WATER

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 4:13-14 *Maar Jesus antwoord haar: “Elkeen wat van hierdie water drink, sal weer dors kry; maar wie van die water gedrink het wat Ek hom sal gee, sal in alle ewigheid nooit dors kry nie. Nee, die water wat Ek hom sal gee, sal in hom 'n fontein wees met water wat opborrel en vir hom die ewige lewe gee.”*

Wat ‘n mooi en betekenisvolle teks. Water is een van die kragtigste beelde waarmee Jesus homself beskryf. Wanneer Jesus homself beskryf as ons lewende water beteken dit dat Hy ons diepste dors les. Dit les ons dors en word soos ‘n fontein wat opborrel in ons en ons vul met die lewe wat God ons wil gee. Die teoloog Jean Vanier herinner ons dat hierdie dors beteken dat ons leegheid sal besef en voel en dan dors na liefde en aanvaarding – om dors te wees vir die harts-konneksie met die lewende God. Jesus nooi ons om na Hom te kom en Sy lewegewende water te drink deur die Gees en te aanvaar in ons lewens.

#doen

Maak ‘n glas vol water. Neem ‘n paar slukke en bid die volgende: “Here, in my dors na U, gee my U water van Lewe.” Elke sluk water vandag en die volgende paar dae kan vir jou ‘n herinnering wees van Jesus se lewende water!

***

DAG 14 - TYD

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Markus 1:15 *“Hy het gesê: “Die tyd het aangebreek, en die koninkryk van God het naby gekom. Bekeer julle en glo die evangelie.”*

In die Nuwe Testament is daar twee Griekse woorde vir tyd, naamlik *chronos* en *kairos.* Chronos verwys na horlosie-tyd (hoe laat dit is). Chronologiese tyd wat gemeet word in sekondes, minute, weke, maande en jare. Dis wanneer jy iemand vra: “hoe laat is dit?” Die tweede verwysing na tyd, kairos, verwys na ‘n oomblik, na God se tyd. Jesus sê soms: “die tyd is volbring” of “die uur het nog nie gekom nie” of “die tyd het gekom dat”.....dit is God se tyd, oomblik vir oomblik wat ons nie altyd verstaan nie. Wat wel so is, is dat ons heel dikwels vasgevang word in *chronos-tyd* en vergeet van *Kairos-tyd*. Kom ons gee aandag aan beide!

#doen

Voltooi hierdie sin vandag elke keer as jy op ‘n horlosie kyk hoe laat dit is: “in my lewe nou, in hierdie oomblik is dit God se tyd vir.....”

***

DAG 15 - VREDEMAKER

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 5:9 *“Geseënd is die vredemakers”*

Ons praat baie oor die belangrikheid van vrede, maar tog is daar so min vrede in die wêreld. Ons sien siklusse van geweld, vyandskap wat families, gemeenskappe en lande verdeel. Ons hou van die idee van vrede, maar sukkel steeds om vrede te maak in die realiteite van elke dag. Die Hebreeuse woord vir vrede is *shalom.* Hierdie verwysing na vrede is baie meer as net die afwesigheid van oorlog. Dit beteken gesondheid, goeie verhoudinge en voorspoed soos die Bybel daarna verwys – holitiese vrede. Lydenstyd is ‘n goeie tyd om die gebed van St Francis te bid:

“Lord, make me an instrument of Thy peace. Where there is hatred, let me show love. Where there is injury, pardon.”

Vrede sal versprei wanneer ons hierdie gebed in ons dade uitleef. Sodat ons nie net in die idee van vrede sal glo nie, maar vrede sal leef!

#doen

Dink aan iemand met wie jy nie heeltemal in harmonie leef nie. Vra nou vir God: “Here, hoe kan ek ‘n vredemaker wees in hierdie verhouding?” En gaan doen een ding om jou nader aan vrede te bring.

***

DAG 16 – WÊRELD

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 3:16 “*Want so lief het God die wêreld gehad dat Hy sy eniggebore Seun gegee het”*

Partymaal maak ons die evangelie te klein. Ons verklein dit tot individue wat met God versoen, of God wat ‘n spesiale gemeenskap skep soos ‘n Gemeente, maar God se werk gaan veel wyer as net dit, ons moet dit altyd onthou. Deel van God se plan is om die hele wêreld heel te maak. God wil elke mens, elke nasie en elke kultuur omhels. God wil die bome, die berge, die riviere en als wat leef restoreer, red en versoen – die HELE wêreld. En God nooi ons om deel hiervan te wees. Ons kan hom dien deur doelbewus deel te neem aan heling en versoening wyer as net ons gemeenskap. Dit gaan daaroor om wyer te dink as net ons gemeente en gemeenskap.

#doen

As jy vandag die koerant lees, lees dit deur die oë van Jesus. As jy na die nuus kyk, vra vir Jesus wat dit is wat Sy hart breek? Wat lê God vandag op jou hart in terme van die wêreld? Dink aan een klein manier vir jou om op hierdie roeping te reageer?

***

DAG 17 – SKAT

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 6:21 "Waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.”

Elkeen van ons het skatte. Toe ons kinders was, was ons skatte dinge soos 'n teddiebeer, 'n spesiale speelding of 'n kombersie. As volwassenes, het ons steeds skatte, dinge soos geld, karre en/of huise. Jesus leer ons dat ons skatte in die hemel bymekaar kan maak. Op aarde vergaan dinge, maar hemelse skatte is vir ewig.

Trevor Hudson skryf mooi hieroor: ***"Ons belê in hemelse skatte as ons belê in God se werk hier op aarde, in Sy skepping en in Sy mense."***

#doen

As 'n teken daarvan om in hemelse skatte te belê, maak vandag 'n "geen winkel" dag. Spandeer die tyd wat jy in winkels sou spandeer om iets goed vir jou medemense te doen.

***

DAG 18 – LUISTER

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Jakobus 1:19b *"…elke mens moet maar te gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie."*

Die Duitse teoloog, Dietrich Bonhoeffer het geskryf: “Baie mense is opsoek na ‘n oor wat sal luister. Hulle find dit nie tussen die Christene nie, want die hierdie Christene praat terwyl hulle veronderstel is om te luister.” Om te luister is ‘n integrale deel van ‘n lewe saam met God, maar om God te hoor, moet ons oefen deur ons medemens te hoor. Hoe kan ons God, wat ons nie kan sien nie, hoor, as ons nie ons medemens, wat ons wel kan sien, nie hoor nie? Lydenstyd is ‘n wonderlike tyd om die geestelike dissipline van “luister” te oefen. Kom ons begin met die mense naaste aan ons, die wat saam met ons bly, werk en speel.

“***Listening will become a spiritual practice, an everyday habit, a way of life.”*** **Trevor Hudson**

#doen

Vra die Here vandag vir die geskenk van “ore’. Fokus vandag daarop om gewillig te wees om te luister en nie te gou te praat nie. Probeer vandag in elke gesprek om meer te luister as wat jy gewoonlik doen.

***

DAG 19 – ARM

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Lukas 4:18a *“Die Gees van die Here is op My omdat Hy My gesalf het om die evangelie aan armes te verkondig…”*

Die woord “arm” of “armes” verskyn dikwels in die Bybel. Regdeur die Ou Testament het die wat arm is ‘n spesiale plek in God se hart. In die Psalms red, verdedig en hoor God die armes. Jesus plaas die verkondiging van die Evangelie aan armes baie hoog op Sy prioriteitslys. Die verwoestende lyding van armoede maak God baie hartseer. Om te deel in God se hartseer beteken dat ons, met die unieke gawes wat ons het, intensioneel poog om op watter manier okal, die gaping tussen ryk en arm te oorbrug. So beliggaam ons ook die “Goeie Nuus” van Jesus aan die armes.

Trevor Hudson stel voor dat ons op die volgende vrae reflekteer: “ ***Who do I know personally who suffers from poverty? What can I learn from the poor? How is God calling me to help in efforts aimed at alleviating poverty?“***

#doen

As ‘n praktiese teken van jou hartsbegeerte om te deel in God se hart van die armes, maak vandag ‘n klein donasie aan enige organisasie wat op een of ander manier verligting aan die armes bied.

***

DAG 20 – VERGEWE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Lukas 5:20 “Mens, jou sondes is jou vergewe.”

Ons ergste sonde find plaas as ons misluk om lief te hê. Ons stel ander teleur, ons maak mense seer, ons vat mense persoonlik aan en ons kyk verby die behoeftes van ons medemens. God se hart breek as ons so met mekaar omgaan. As ons sondig, kan ons God vra vir vergifnis. Die goeie nuus is dat God meer passievol is om ons te vergewe as wat ons ooit kan begryp. God is altyd daar om ons te omhels, om ons weer tuis te verwelkom en om ons ‘n vars nuwe begin te skenk. Ons sien dit in Jesus se optrede as Hy herhaaldelik mense om hom vergewe wat misluk. Een van die redes hoekom ons sukkel om ander te vergewe, is omdat ons soms sukkel om te glo dat ons ook waarlik vergewe is. As ons dit ten volle kan aanvaar, sal ons nie meer met vernedering en skuldgevoel lewe nie en die vryheid ken om ander te vergewe.

“As forgiven people, we possess the power of forgiveness” **Trevor Hudson**

#doen

Maak vandag tyd om voor die Here te kniel. Bely jou tekortkomminge, mislukkings en sondes so eerlik as moontlik voor Hom. Hoor die woorde van Jesus: “Mens, jou sondes is jou vergewe.” Ontvang hierdie vergifnis en betree die nuwe lewe wat God ons aanbied. As jy met iemand moet vrede maak, maak met jouself ‘n ooreenkoms om dit so gou as moontlik te doen .

***

DAG 21 – VREDE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 14:27 “Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle.”

Ons beleef twee tipes vrede. Die een is die vrede wat die wêreld bied. Dit verwys na daardie vlugtige gevoelens van tevredenheid of vergenoegheid as alles in jou lewe goed gaan. Daar is niks verkeerd met hierdie tipe vrede nie, maar ons almal weet dat dit nie altyd baie lank hou nie. Die ander tipe vrede, is die vrede wat God ons gee. Dit is ‘n ewige vrede wat niks of niemand van ons af kan wegvat nie. Dit is nie afhanklik van ons omstandighede nie, maar hou vas aan die vertroue dat God in beheer is in ALLE omstandighede. Hierdie tipe vrede word selfs beleef in die aanwesigheid van teenkanting en uitdagings. Jesus self het dit beleef. Groot dele van Jesus se lewe wat bitter uitdagend. Hy is getoets, uitgedaag en gespot, maar deur dit alles behou Jesus ‘n innerlike vrede wat alle verstand te bowe gaan. Dit is die vrede wat God ons skenk.

“He(Jesus) knows instinctively that because he trusts God completely, all will be well – even when things aren’t in the moment.” Trevor Hudson

#doen

Gaan soek vandag iewers ‘n stil plek en hoor hoe Jesus hierdie woorde in jou lewe spreek: *“Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle.”* Ontvang hierdie vrede sodat jy dit ook kan kan beliggaam aan diegene rondom jou.

***

DAG 22 – RUS

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 11:28 *“Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee.”*

Meeste van ons weet hoe dit voel om uitgeput te wees. Uitbranding vang ons onkant as ons besig is om te hard te werk of as ons te laat gaan slaap en te vroeg opstaan. Dit gebeur as ons teveel balle in die lug probeer hou of as verhoudings konflik en pyn veroorsaak. Dit gebeur as ons bo ons fisiese, emosionele en geestelike kapasiteit probeer funksioneer. Jesus wil vir ons kom rus gee in die middel van ons daaglikse “rondhardloop.” Jesus weet hoe belangrik rus vir God is. God word nie net vir ons ‘n voorbeeld van rus in die skeppingsverhaal nie, maar gee ons ook die opdrag om te rus.

Rus bestaan uit verskillende elemente. Mens kan ophou werk vir ‘n rukkie en intensioneel ontspan, leer om genoeg slaap in te kry en om te besef dat ek en jy nie die heelal dra nie. Die wêreld sal aanhou draai, selfs al vat ons ‘n blaaskans. Dit bring vreugde, kreatiwiteit en vervulling. As ons dit nie doen nie, neem die “moegheid” oor en dit veroorsaak baie keer onnodige seer en mislukkings.

“Rest is not a luxury, but a necessity.” **Onbekend**

#doen

Memoriseer vandag se vers en herhaal gereeld soos jy deur jou dag gaan. Gaan slaap vroeg vanaand en vra vir die Here die geskenk van ‘n goeie nag se rus.

***

DAG 23 – HUIL

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 11:35 *“Jesus het gehuil.”*

Almal van ons sit langs ‘n poel van ons eie trane. Elkeen se poel is anders. Dele daarvan is veroorsaak deur dinge wat met ons gebeur het en ander dele daarvan is gevolge van ons eie aksies. Hierdie poele herinner ons aan die seer en verliese wat ons in ons lewens beleef het. Jesus gee ons die geskenk van Sy eie trane. Sy trane herinner ons dat God saam met ons huil, saam met ons hartseer is en saam met ons ly. So leer ons dat Jesus se trane die empatie van God verteenwoordig. Ons eie traanpoele, dalk veroorsaak deur die dood van ‘n geliefde, dalk die seer van ‘n egskeiding, dalk mishandeling, werksverlies en/of verwerping… Dit is die plekke waar Jesus ons wil ontmoet in hierdie Lydenstyd.

“Geseënd is dié wat treur, want hulle sal vertroos word.” Jesus

#doen

Spandeer iewers vandag alleen tyd met die Here. Verwoord hardop die dinge wat in jou poel van trane dryf en wag op die Here in die oomblik.

***

DAG 24 – MAAR

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 3:16b *“…sodat dié wat in Hom glo, nie verlore sal gaan nie maar die ewige lewe sal hê.”*

> Hierdie vers in Johannes leer ons dat ‘n woord nie noodwendig lank hoef te wees om belangrik te wees nie. “Maar” is nie ‘n lang woord nie, tog is speel dit ‘n enorme rol in die hoopvolle boodskap van Goeie Vrydag en Opstanding Sondag. Dit is amper ‘n opsomming van hierdie twee dae se betekenis. God weet daar is ‘n “Goeie Vrydag” kant van die lewe. Ons sondig, ons maak mekaar seer, ons sterf… Alles deel van die brose realiteit waarin ons leef. As dit die enigste kant was, as sonde en die dood die finale woord gehad het, dan was hierdie lewe bitter hartseer en donker. MAAR… ons beleef ook die kant van die Opstanding! God kom juis sodat ons ook kan deel hê aan hierdie hoopvolle kant van die lewe.

“God does not abandon us to the grave.” Trevor Hudson

#doen

Herinner jouself aan God se geskenk van liefde en ewige lewe, elke keer as jy die woord “maar” vandag gebruik.

***

DAG 25 – WEG

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 14:6a “Ek is die weg…”

Lydenstyd skenk ons ‘n geleentheid om weer ons weg te vind. Ons maak elke dag gebruik van verkillende tipes paaie. Selfs met hierdie paaie is dit baie moontlik dat ons kan verdwaal. Ongeveer 2000 jaar terug het Jesus homself kom aanbied as “die Weg” vir ‘n verlore mensdom. Net ‘n paar jaar later het die eerste volgers van Jesus hulleself “Mense van die Weg” genoem (Sien Handelinge 9:2). As ons Jesus volg, word ons deel van ‘n lewenslange pad in Sy geselskap. Lydenstyd motiveer ons wat verlore is/voel, om weer ons lewens op die regte pad te kry.

“Lent turns us towards Christ who meets us where we are, offers His life as the Way, and invites us to follow.”
Trevor Hudson

#doen

Herinnner jouself wie jy is in Christus elke keer as jy vandag loop, fietsry of motor bestuur: Jy is ‘n mens van die Weg. Dink oor die vraag: Wat beteken dit vir jou om in die geselskap van Christus te leef en beweeg?

***

DAG 26 – VRY

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 8:31-32 “As julle aan my woorde getrou bly, is julle waarlik my dissipels; en julle sal die waarheid ken, en die waarheid sal julle vrymaak.”

Een van die bekendste liedere wat Charles Wesley geskryf het tydens die Evangeliese herlewing in Engeland bevat die lirieke: “My chains fell off, my heart was free, I rose, went forth, and followed Thee”. Hierdie woorde gee vir ons ‘n blik op die radikale vryheid wat Jesus aan Sy volgers belowe. Christus maak ons vry van die kettings wat ons lewens gevange hou – die kettings van vrees, verslawing en die bose – waarvan ons so graag wil losbreek. Jesus maak ons ook vry vir ‘n nuwe lewe van dissipelskap, gehoorsaamheid & avontuur. Ons is vrygemaak om lief te hê, vrygemaak om Hom te prys, vrygemaak om God te dien met ons hele wese.

“When we follow Christ, he libertates us from our shackles to become the people that God wants us to be.” ***Trevor Hudson***

#doen

Dink vandag oor die volgende vraag: Watter verslawing en/of ongesonde gewoontes hou my weg van die vryheid wat in Christus te vinde is?

***

DAG 27 – SONDE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

1 Johannes 1:8 “As ons beweer dat ons nie sonde het nie, bedrieg ons onsself en is die waarheid nie in ons nie.”

“Sonde” is ‘n woord wat ons nie baie lief is om te gebruik nie. Baie jare gelede het ‘n sielkundige, Karl Menninger, ‘n boek geskryf “Whatever became of Sin?”. Die boek het die tema van sonde ondersoek en verduidelik hoe belangrik dit is dat ons dit verstaan. Dit help dat ons die gemors, wat ons soms in ons omstandighede en verhoudings beleef, beter verstaan. Sonde, volgens Bybelse verstaan, is rebellie teen God. Hierdie rebellie speel gewoonlik uit as ons kies om nie in en vanuit God se liefde te leef nie. Ons kies selfgesentreerdheid. Die resultaat hiervan is baie keer gebroke verhoudings, gebroke gemeenskappe en gebroke nasies. Lydenstyd gee ons ‘n wonderlike geleentheid dat die onselfsugtige liefde wat Jesus na die kruis toe gelei het ook deur ons kan vloei. Dan sal ons gebroke lewens oorloop van liefde vir God en ons naaste.

#doen

Betoon vandag intensionele liefde teenoor iemand in jou lewe. Dalk ‘n bekende, of dalk ‘n vreemdeling. Ons beveg die donker met die lig. Leef liefde vandag.

***

DAG 28 – VYANDE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 5:44-45a “Maar Ek sê vir julle: Julle moet julle vyande liefhê , en julle moet bid vir dié wat vir julle vervolg, sodat julle kinders kan wees van julle Vader in die hemel.”

Almal van ons het vyande. Ons hou nie altyd daarvan om dit te erken nie. Ons sal graag wil dink dat ons almal liefhet en dat almal ons liefhet, maar dit is heel onwaarskynlik. Hierdie “vyande” is soms selfs te vinde in ons familiekringe. Om ons vyande lief te hê is seker een van die grootste uitdagings van Christus-volgers. Nie net doen Jesus dit nie, maar Hy verwag ook van ons dat ons dit sal doen. Dit is asof Jesus ons wil leer dat geeslike groei gepaard gaan met liefde selfs vir dié wat ons as ons vyande beskou. Die eerste stap om ons vyande lief te hê is gewoonlik eenvoudig om vir hulle te bid. Dit motiveer ons ook om nie sleg of disrespekvol teenoor hulle op te tree nie.

“Prayer also has the power to change our attitudes. Maybe this is why Jesus specifically tells his disciples to pray for their enemies.” Trevor Hudson

#doen

Kies vandag iemand met wie jy, as gevolg van konflik, nie meer praat nie. Gebruik vandag ‘n paar minute om God se seën oor sy of haar lewe te bid.

***

DAG 29 – DIEN

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 20:28 "So is dit ook met die Seun van die mens: Hy het nie gekom om gedien te word nie maar om te dien en sy lewe te gee as losprys vir baie mense."

Jesus roep sy volgelinge om diensknegte te wees. Wanneer ons ontvanklik is vir Jesus, lei sy Gees ons altyd na 'n houding van diensbaarheid. Om ander te dien is die kenteken van 'n dissipel. Jesus wys hoe dit gedoen word wanneer Hy sy dissipels se voete was. Deur dit te doen gee Jesus aan sy dissipels 'n voorbeeld om te volg. Hy sê in Johannes 13:15 "Ek het vir julle 'n voorbeeld gestel, en soos Ek vir julle gedoen het, moet julle ook doen." Dit is nie 'n versoek nie, dit is 'n duidelike opdrag en 'n uitnodiging om te reageer. Om ander te dien soos Jesus het baie verskillende gestaltes: om vir iemand 'n saamry-geleentheid te gee, om jou tyd te gebruik om na iemand te luister, om 'n enkelouer se babatjie op te pas, om die vuilgoedblik uit te sit, om skottelgoed te was ens.

"These acts may seem small, but believe me, they can make a big impression on the people we serve! Daily!" Trevor Hudson

#doen

Loop vandag met die volgende gebed in jou hart: Here, bring iemand oor my pad wat ek kan dien. En doen dit dan.

***

DAG 30 - GELD

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 6: 24 "Julle kan nie God én Mammon dien nie."

Geld is 'n sensitiewe onderwerp. Al speel dit 'n baie groot rol in ons persoonlike en sosiale lewe, bly dit moeilik om openlik oor die verband tussen ons geloof en ons geld te praat. Dit is so, baie van ons het 'n geheime hunkering na geld. In kontras met ons onwilligheid om daaroor te praat, is Jesus baie openlik oor ons geld en besittings. Twee dinge is vir Hom belangrik: Hy waarsku daarteen dat 'n mens geld jou god maak, en Hy maak dit ook baie duidelik dat wanneer jy jou besittings met wysheid gebruik, dit jou verhouding met God kan versterk. Jesus daag ons uit om geld van die troon van jou lewe af te haal.

Martin Luther het opgemerk: “There are three conversions necessary: the conversion of the heart, mind, and the purse.” *Van die drie is die laaste een gewoonlik die heel moeilikste!*

#doen

Wys vandag jou voorneme om geld van jou lewenstroon af te haal en God eerste te stel. Seën iemand vandag met 'n geldelike geskenk sonder dat hy/sy weet dat dit jy is.

***

DAG 31 - LIGGAAM

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

1 Kor 6: 19 "Of besef julle nie dat julle liggaam 'n tempel van die Heilige Gees is nie?"

Ons liggame is in die sentrum van ons geestelike lewe. Dit mag snaaks klink, maar dit is die waarheid. Ons bestaan uit vlees hier op aarde, en ons beleef die wêreld deur ons liggame. Dit is hoekom God aarde toe gekom het in die vorm van 'n mens - as Jesus - en nie as 'n engel nie. God het met 'n gewone liggaam soos ons s'n mens geword. Deur Jesus sien ons die geheim van menswording: Die Woord het vlees geword en onder ons kom woon. Vandag, deur sy Gees, wil Jesus in ons liggame woon.

"But He can only do this when we offer them as living sacrifices to God. This total yielding of every part of ourselves to God renews our minds and transforms our spirits." *Trevor Hudson*

#doen

Gaan lê op die vloer met jou gesig boontoe. Gee jouself liggaamsdeel-vir-liggaamsdeel doelbewus aan die Here. Neem jou tyd om oor elke deel van jou liggaam te gaan, en alles aan God toe te wy.

***

DAG 32 - VERSOEKING

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Hebreërs 4:15 “Die Hoëpriester wat ons het, is nie Een wat geen medelye met ons swakhede kan hê nie; Hy was immers in elke opsig net soos ons aan versoeking onderwerp, maar Hy het nie gesondig nie.”

Ons as mense word elke dag aangeval. Elke dag is daar versoekings en slegte invloede wat ons verhouding met God probeer onderdruk. Hierdie versoekings kan gedagtes wees wat ons wegneem van die pad van liefde wat Christus met ons wil loop. Die Bybel troos ons met die wete dat Jesus ook dieselfde versoekings gehad het - net soos ons - maar nooit gesondig het nie. Jesus herrinner ons dat 'n versoeking self nie sonde is nie. Ons versoekings verras Hom ook nie, Hy het dit immers self ook ervaar.

Like Jesus did in the desert, we too need to face our temptations, name them, and share them with the One who alone can help us to overcome them. Trevor Hudson

#doen

Neem 10 minute vandag om jou eie 'woestyn ervaring' te skep - wees alleen met God, dink aan en noem die versoekings waarmee jy tans sukkel. Ontvang die genade wat God vir jou gee in jou stryd met jou versoekings.

***

DAG 33 - BID

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Lukas 11:1 “Jesus was êrens op 'n plek besig om te bid. Toe Hy klaar was, sê een van sy dissipels vir Hom: ‘Here, leer ons bid, soos Johannes ook sy volgelinge geleer het.’”

Baie mense het 'n behoefte aan 'n eerstehandse, interaktiewe verhouding met God. En omdat hulle dikwels 'n belangrike deel van die ewigheid van ons as mense se lewens nie verstaan nie, wil hulle weet hoe om met God te kommunikeer. In ander woorde gestel: hul wil weet hoe om te bid. Die dissipels wil ook weet hoe om te bid, en daarom vra hulle Jesus om hulle te leer. Dit is interessant dat dit die enigste keer is waar hulle vra om iets geleer te word. En wanneer hulle dit vra, leer Jesus vir hulle die Onse Vader gebed. Ons kan 'n leeftyd neem om te leer om te bid soos Jesus ons leer. Baie mense neem aan dat om net woorde te herhaal, gebed is. Maar dit is nie waar nie.

“These words need to be entered into, lived in, meditated on, as well as spoken. If we are interested in learning how to pray, Lent is a good time to begin.” Trevor Hudson

#doen

Oordink herhaaldelik die Onse Vader gebed vandag. Sê elke reël stadig op en dink aan die betekenis vir jou lewe.

***

DAG 34- WIL

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 26:39 "Moet nogtans nie doen soos Ek wil nie, maar soos U wil."

Een van die grootste geskenke wat ons ontvang het is ons wil. Elkeen van ons is vry om verskillende keuses te maak, om dinge te laat gebeur wat andersins nie sou gebeur het nie, en om die goeie of die bose te laat gebeur. Dit is hoe belangrik ons wil is. God het ook 'n wil vir ons lewe. In die hart van ons reis as volgelinge van Jesus is om te leer hoe ons, ons wil aan God se wil moet onderwerp. Jesus wys vir ons hoe om dit te doen in die bogenoemde vers, en dit is waartoe Hy ons elkeen uitnooi. In sy aardse lewe het Jesus vir ons gewys hoe dit lyk om totaal oor te gee aan die wil van God. Om ons wil aan God oor te gee beteken geensins dat ons nie 'n wil van ons eie het nie. Dit beteken ook nie dat ons, ons moed of hoop opgee nie. Dit beteken eerder dat ons diepste begeerte is om God se wil te onderskei en te volg, en om te antwoord op dit wat God vir ons lewe begeer. Om dit aan te leer is 'n lewenslange avontuur.

#doen

As 'n uitdrukking van jou begeerte om God se wil vir jou lewe te kies, raak stil in God se teenwoordigheid, maak vuiste met albei jou hande, en maak jou hande dan stadig vir die Here oop en gee jou wil aan sy wil oor.

***

DAG 35 - OORDEEL

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 7:1 “Moenie oordeel nie, sodat oor julle nie geoordeel word nie"

Ons is geneig om ander mense te oordeel. Ons oordeel te maklik oor dinge waarmee ons self sukkel. En dit is makliker om dinge waarmee ons sukkel in ander raak te sien, as om dit self aan te spreek. Jesus praat reguit oor ons gewoontes om te oordeel in die Matteusevangelie waar Hy in Matt 7:3 sê “Waarom sien jy die splinter raak wat in jou broer se oog is, maar die balk in jou eie oog merk jy nie op nie?" Jesus verduidelik dat ons eers die balk in ons eie oog moet verwyder, dan sal ons baie makliker die splinters in ander raaksien. Lydenstyd kan 'n tyd wees waar ons deur die die balk in ons oog gekonfronteer word, dit 'n naam gee, en die Here vra om dit weg te neem. Iets kosbaars gebeur wanneer ons dit doen: Ons raak minder veroordelend, sagter, en kry meer begrip vir dit waarmee ander sukkel.

“In a word, we become compassionate.” Trevor Hudson

#doen

Skryf neer wat is die balk wat jy in jou oog het wat maak dat jy dikwels oor ander se lewens oordeel. Wees so eerlik as wat jy kan. Vra God vir die genade om dit weg te neem en om vir jou deernis te gee vir ander wat ook daarmee sukkel.

***

DAG 36 - VREEMDELING

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 25: 35 "Ek was 'n vreemdeling, en julle het My gehuisves."

Baie mense voel soos vreemdelinge in hierdie wêreld. Ons voel so wanneer ons in situasies is waar ons voel ons het nie 'n nabye verbintenis met ander mense nie. Hierdie gevoel van afstand of vervreemding kan in jou werksplek, ons kerkgemeenskap of selfs in ons huise gebeur. Dit is betekenisvol dat Jesus en die skrywers van die Nuwe Testament dit beklemtoon dat ons vreemdelinge moet verwelkom. Die skrywer van die Hebreërsbrief skryf dat wanneer ons gasvry teenoor vreemdelinge optree, ons dit doen sonder om te besef dat dit dalk 'n engel mag wees wat ons huisves. So ons word nie net aangemoedig om vreemde mense tuis te laat voel nie, maar ook herrinner dat Christus naby ons kom wanneer ons dit doen.

Acknowledging this makes us more aware both of the strangers around us and also motivates us to reach out and welcome them. Trevor Hudson

#doen

Kyk deur die loop van vandag uit vir die vreemdeling naby jou - dalk 'n nuwe kollega by die werk, 'n besoeker by die kerk, 'n nuwe intrekker in jou straat. Neem inisiatief om hallo te sê, steek 'n hand van hulp na hulle uit en stel belang.

***

DAG 37 - VERRAAI

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 26:21 “Dit verseker Ek julle: Een van julle sal My verraai.”

Baie min ervarings kan swaarder wees as wanneer iemand jou verraai. Baie van ons het dit al in ons eie lewens ervaar - 'n romantiese verhouding met iemand wat 'n 'affair' het, 'n nabye vriend wat julle vertroulikheid verbreek of dalk 'n besigheidvennoot wat jou inloop. Sulke dade van verraad sny baie diep in ons siel in, en wakker dikwels woede en haat aan. In die week wat oploop na Jesus se kruisiging, word Hy ook verraai. Petrus verloën Hom, Judas soen Hom, Sy ander vriende verlaat Hom en as gevolg van die verraad word Jesus deur sy vyande gevange geneem. Van daar af word Jesus se lyding erger en vervul Hy sy roeping as die lydende Dienskneg-Koning. Kan die verraad wat ons ervaar nie ook dalk maak dat ons die Gekruisigde Een meer passievol begin volg nie? Dalk kan Lydenstyd vir ons help om verby ons woede en haat te beweeg na diegene wat ons verraai het!

#doen

Bring die pyn van diegene wat jou verraai het vandag na God toe. Erken ook die seer wat jy dalk aan ander veroorsaak het en verbind jouself om altyd getrou te bly aan die beloftes wat jy gemaak het.

***

DAG 38 - SNOEI

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 15:2 “Elke loot aan My wat nie vrugte dra nie, sny Hy af; maar elkeen wat vrugte dra, snoei Hy reg, sodat dit nog meer vrugte kan dra.”

'n Boom word gesnoei om meer vrugte te dra. Die boom lyk wel nie mooier nie, maar is meer vrugbaar. Onnodige takkies word gesnoei en afgesny sodat 'n boom al die vrugte kan dra wat dit kan. Jesus gebruik die treffende beeld van die wingerd en die lote om te wys hoe ons lewe dit nodig het om gesnoei te word. Die dele van ons lewe wat weerstand bied teen Jesus se liefde moet weggeneem word. Die snoeiwerk word direk deur die landbouer of tuinier gedoen, wat die Vader is. Snoei vind gewoonlik plaas wanneer mens swaarkry of vernedering ervaar.

“Through difficult times, we are challenged to recognize God’s pruning hand. Only then will we be accepting of God’s cleansing work in our lives instead of resisting it.” Trevor Hudson

#doen

Vra die Here om aan jou te openbaar hoe jy selfsugtig en selfgesentreerd is in jou verhoudings. Bid dat God jou sal snoei daar waar jy weerstand bied teen liefde in jou lewe.

***

DAG 39 - GETSEMANE

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Matteus 26:36 “Daarna kom Jesus met sy dissipels by 'n plek met die naam Getsemane, en Hy sê vir hulle: ‘Sit hier terwyl Ek daar gaan bid.’”

Ons almal het Getsemane-momente. Dalk is ons in 'n krisis van een of ander aard, of dalk is ons in 'n worstelstryd oor wat God wil hê ons moet doen, of dalk hang daar 'n swaard van 'n baie slegte diagnose oor ons kop. Hoe ons persoonlike Gensemane-momente ook al mag lyk: dit daag altyd ons vertroue in God uit. Vir Jesus is sy tyd in die Tuin van Getsemane 'n tyd van eensame gebed voordat Hy gekruisig word. Dit is in Getsemane waar hy sy lewe in God se hande oorgee. Dit is hier waar hy met sy gesig grond toe neerval en bid: “My Vader, as dit moontlik is, laat hierdie lydensbeker by My verbygaan. Moet nogtans nie doen soos Ek wil nie, maar soos U wil.” (Matt 26:39)

“May we allow our own Gethsemanes to become opportunities for us to renew our trust and confidence in God’s purpose for our lives.” Trevor Hudson

#doen

Voordat jy vanaand gaan slaap, maak stadig 'n kruis-teken oor jou liggaam as 'n uiterlike teken van jou hartsvoorneme om Jesus se gebed van oorgawe jou eie te maak, midde in jou Getsemane-momente.

***

DAG 40 - STERF

#dink

Kom vir ‘n oomblik tot stilstand met ‘n asemoomblik. Neem ‘n paar diep in-en-uit asemteue en terwyl jy dit stadiger maak kom tot rus in God se teenwoordigheid voor jy deur vandag se stukkie reflekteer.

Johannes 12:24 “Dít verseker Ek julle: As 'n koringkorrel nie in die grond val en sterwe nie, bly hy net een; maar as hy sterwe, bring hy 'n groot oes in.”

In hierdie vers praat Jesus oor sy eie dood. Eers sal sy dood soos 'n tragedie lyk, maar op die ou end sal dit 'n triomf wees. Sy dood sal die uiteindelike oorwinning van God se opstandingskrag oor die bose magte, sonde en dood wees. Al is Jesus se dood uniek en baie besonders, nooi Hy sy volgelinge om ook te sterf. Soos 'n saadjie wat in die grond geplant word en sterf, nooi Jesus ons om aan onsself te sterf sodat ons goeie vrugte kan dra. Ons word gevra om ons lewe in liefde af te lê sodat 'n nuwe lewe gebore kan word. Die baie besondere boodskap van Goeie Vrydag en Paassondag is dat daar lewe uit dood uit kom.

The big question facing us as we journey into the events of the cross and the resurrection is this: What do we need to die to this Easter in order to enter more fully into the new life Christ wants to give us? Trevor Hudson

#doen

Skryf jou eie antwoord op die vraag van Trevor Hudson op 'n klein stukkie papier, skeur dit op en begrawe dit in die grond.

***