****

**LYDENSTYD**

**2024**

**Agtergrond tot Lydenstyd**

**Histories:**

In die vierde eeu, het priesters die woestynvaders en woestynmoeders wat in die eensame wildernis in Egiptiese grotte geleef het, besoek. Die priesters was geïnspireer deur die sigbare, vreugdevolle getuienis van Christelike dissipelskap wat hulle by die woestynvaders en -moeders beleef het. Hulle het begeesterd teruggekeer en wou hê dat hul gemeentelede ook ‘n stukkie van die vreugde van die helende krag wat daar in ‘n lewe van eensaamheid geleë is, moet ervaar. Omdat dit onmoontlik was om die hele gemeente na die woestyn te neem, het hulle besluit om die eenkant kom (afsondering) wildernis ervaring na die kerk te bring: Vir 40 dae voor Paasfees, was gemeentelede uitgenooi om soos Jesus, ‘n eenkant kom (woestyn) ervaring, in die bekende omgewing van hul eie huise, te skep. Dit is hier in hul wonings waar die gelowiges hulleself afsonder vir ‘n intensionele daaglikse geestelike reis met Jesus

Die eerste melding van lydenstyd verskyn in ‘n kerklike dokument van die Sinode van Nicea in 325nC. Die Sinode het een van die belangrikste belydenisskrifte geproduseer- die Belydenisskrif van Nicea. In daardie tyd het Lydenstyd (Lent in Engels) verwys na ‘n spesiale tyd van voorbereiding wat nuwe bekeerlinge van Christus ondergaan het voordat hulle op Paas-Sondag gedoop is. Rekords dui daarop dat dit ‘n tyd van bekering en versoening was vir almal wat die geloof onder die groot vervolging verloën het.

Uiteindelik is alle volgelinge van Christus aangemoedig om aan ‘n veertig-dae voorbereidingstyd deel te neem in aanloop tot die Paas gebeure. In die Bybel hou die getal veertig verband met tye van intense geestelike voorbereiding. Dink maar aan Moses se veertig jaar in die woestyn voor God hom geroep het tot die take van nasiebou en bevryding van sy volk. Dink aan Jesus se veertig dae lange worsteling in die woestyn met die bose voordat Hy met sy openbare bediening begin het. Met ons deelname aan die Lydenstyd, deel ons saam met volgelinge van Christus regoor die wêreld, in hierdie geloof geskiedenis.

**Christelike kalender:**

Die Christelike kalender het baie verskillende seisoene. Hierdie seisoene is spesiale tye wat die kerk bied om ons te help om dieper te deel in wat God gedoen het in die geskiedenis van die mens. Die meeste van ons is, byvoorbeeld, vertroud met die seisoene Advent, Kersfees, Paasfees en Pinkster ... tye wanneer ons fokus op die koms van Jesus in ons wêreld; die dood en opstanding van Jesus en die uitstorting van die Heilige Gees. Stel jou voor hoe arm ons verhouding met Christus sou wees sonder hierdie spesiale tye van fokus. Kyk maar na die gebrand­skilderde vensters in groot katedrale, kerke, staproetes en kerk tuine waar jy die storie kan volg van Jesus se lewe, sterwe, opstanding en hemelvaart.

**‘n Uitnodiging na Lydenstyd ...**

Ons wil elkeen uitnooi om Lydenstyd ernstig te neem. Lydenstyd gee vir ons die geleentheid om ’n ruimte van afsondering te skep (ons eie klein “woestyntjie”) en om onsself bloot te stel aan ’n 40 dae woestyn-ervaring met Jesus. Dit behels 'n verplasing uit ons gewone, bekende wêreld na 'n ruimte waar ons oor ons eie lewens besin, om die maniere waarop ons wegdryf van ons Here raak te sien en meer intensioneel (doelbewus) in ons navolging van Christus te word. Ons kan sê dat Lydenstyd ’n tyd van refleksie (nadenke) is, waartydens jy op 'n innerlike reis kan gaan -waar jy doelbewus met God en jouself tyd spandeer. Dit vra afsondering en opoffering met die doel om uiteindelik te transformeer na dit wat Christus vir ons ten doel het. ***Jak 4:8: “Nader tot God, dan sal Hy tot julle nader. Reinig julle hande...en suiwer julle harte... Message: “Purify your inner life.”***

Die uitnodiging om jouself doelbewus vir Lydenstyd uit jou gemaksone te laat beweeg, kan 'n hele aantal vorms aanneem. Dit het te doen met die goed wat in jou wakker word, as jy opoffer waaraan jy dalk te verknog geraak het. Daar is mense wat wyn, sjokolade of poeding opgee vir die seisoen. Ander beperk sosiale kontak deur nie vierings of partytjies te hou nie. Party staak of verminder vir hierdie tyd hulle “skermtyd” (TV, selfoon en rekenaar verknogtheid). In Bybelse tye was gereelde vas ‘n goeie gewoonte om groter toewyding aan God in te oefen. Hierdie opoffering van iets waaraan jy dalk te verknog geraak het, neem jou na ‘n “heilige ruimte” waar God met jou kan werk. Dit is raadsaam om met klein treetjies te begin. Waarop jy ook al besluit, stilte behoort 'n deel daarvan uit te maak. Dalk het jy 'n tyd nodig om te besluit wat jy gaan los. Dalk wil jy net minder van iets doen.

*In die Lydenstyd wil ek my onthou van: ................................................*

*ek wil minder:*...............................................................................................................

*ek wil meer:...................................................................................................*

*ek wil begin met:*.......................................................................................

Verder nooi ons jou uit om daagliks gedissiplineerd tyd te maak en 'n stil plek (binnekamer) te kry om tyd met Jesus te spandeer. As jy na die plek van stilte gaan kan jy 'n oomblik stilstaan en net kyk na die plek en Hom dan dank dat Hy daar is, vir jou wag en uitsien om jou te ontmoet.

Met behulp van die handleiding sal jy begelei word deur woorde vir elk van die Lydenstyd dae. Elke dag gaan fokus op één woord of begrip en elke oordenking gaan gepaard met ’n Skrifgedeelte en ’n kort nadenke.

Jy word ook uitgenooi om daagliks met die skrifgedeelte om te gaan in die ritme en tradisie van Lectio Divina, wat “heilige lees beteken” ( ook genoem Skrifgebed of Woord-Wandeling).

Dit behels dat jy elke dag:

* Die gegewe Skrifteks van die dag lees (Lectio). Doen dit stadig, herhaal dit ’n paar keer met 'n oop ingesteldheid dat God nou met jou praat. Die dagstukkie kan dan gelees word en weer opgevolg word met die lees van die Skrif. So laat ons toe dat die Skrif my lees.
* Gun jouself nou tyd om die woord/ idee, gedagte, frase en beeld wat vir jou uitstaan, verwonder of selfs ontstel te bedink en te oorweeg: wat sou God vir jou wil sê deur die woord/gedagte van die dag. Jy kan nou ook jou verbeelding laat gaan en jouself in die situasie van die teksgedeelte inleef (Meditatio).
* Reageer daarop deur met God daaroor te praat in gebed (Oratio).
* Daarna kan jy net stil word, anderkant woorde, gedagtes en verstaan ... jou intensie is om net met Hom te wees (Contemplatio). As jy bewus word daarvan dat jou gedagtes dwaal, kan jy bv. net ”Jesus”, as ’n gebedswoord, sê. Op hierdie manier kan net jy rus by Hom.
* Aan die einde van die gebedstyd kan jy God dank vir die tyd saam.

Na jou stiltetyd, doen dan die daaglikse oefening en maak ’n joernaalinskrywing onder notas om te reflekteer oor jou stiltetyd, of besluit wat jy gaan doen voortvloeiend uit jou stiltetyd.

Jy word aangemoedig om nie ongeduldig met jouself te wees indien jy dit nie regkry nie... dit is nie die einde van die wêreld nie. Enige diep gesprek vra tyd, rustigheid en geduld. Deel gerus jou gevoelens met Hom.

Welkom op die reis!

**DAG 1**: ASWOENSDAG (14 Februarie) **STOF ...**

 *"Stof is* *jy, en tot stof sal jy terugkeer."*

**Genesis 3:19 (2020 vert.)**

Op die eerste dag van Lydenstyd, wat die kerk Aswoensdag noem, laat baie mense 'n kruis van as op hulle voorkoppe maak, as 'n herinnering dat hulle skepsels, gemaak van stof, is. Ons is delikate, feilbare, gevalle menslike wesens. Van die oomblik wat ons ons moeder se baarmoeder verlaat het, het ons die sterwensproses begin.

Om te dink dat ons eendag niks meer gaan wees as as nie, is nogal 'n sombere realiteit. Dis nie 'n verrassing dat baie van ons hierdie werklikheid vermy nie. Dit is ook nie iets wat ons noodwendig wil oordink of bespreek of selfs van wil lees nie. Op die ou end, wanneer ons begin besef hoe nietig ons is, kan ons maklik wanhopig raak. Gebore om te sterf is nie goeie nuus nie.

Tog, die feit dat ons met die teken van die kruis gemerk is, verseker dat ons oneindig meer as stof is. Ons is God se geliefdes, en deur Jesus kan niks - selfs nie die dood - ons van God se liefde skei nie. **Ons stof is gevul met God se eie lewensonderhoudende en dood oorwonne asem.**

**Ons is geliefde stof!**

**DAAGLIKSE OEFENING:**

Jy word uitgenooi om die As Woensdag diens by die kerk by te woon en so die Lydenstyd met andere te betree.

Gaan buitentoe en tel 'n handvol grand op. Terwyl jy dit doen, fokus op hierdie twee simbole wat saamloop: stof en die kruis. Selfs as jy die as van jou voorkop afwas, onthou jy die realiteit van jou identiteit - jy is stof, kosbaar gemaak deur die kruis.

**NOTAS**

**DAG 2:** 15 Februarie **OMDRAAI...**

*"Draai om na die Here julle God; want Hy is genadig en barmhartig,*

**Joel 2:13 (2020 vert.)**

Ons lewens dryf gedurig weg van ons ware tuiste. Ons vergeet dat ons God se geliefdes is. Ons vergeet aan Wie ons behoort. Ons vergeet dat ons nie God is nie. Ons swig voor die versoekings van geld, seks en mag. Ons ignoreer die geroep van ons susters en broers. Ons fokus net op onsself.

Gedurende die Lydenstyd roep God ons huis toe. Ons onthou weer wie ons werklik is. Ons laat God weer God wees in ons lewens. Ons lewe weer getrou as God se geliefdes. Ons reageer ook met nuwe deernis op ons lydende naaste. Eenvoudig gestel, ons begin weer oor met God.

Slegs wanneer die geweldige liefde van God, ten volle ontbloot in die Gekruisigde Een, ons harte deurboor- reageer ons liefdevol op God. Gedurende Lydenstyd luister ons afwagtend na die goeie nuus: God het ons passievol lief met 'n liefde wat ons nooit sal laat gaan nie. Hy roep ons om weer huis toe tekom. Lydenstyd nooi ons uit om ons harte oop te maak vir hierdie liefde. Maak nie saak hoe ver ons ook al weggedryf het nie, ons kan terugkeer na die God wat na ons verlang.

DAAGLIKSE OEFENING

Mediteer (dink diep na) vandag oor die woord: Terugkeer of omdraai. Terwyl jy dit doen, vra die Heilige Gees om jou bewustheid van God se persoonlike liefde te verdiep. Wees bewus van die verskillende maniere waarop die Goddelike Liefde na jou toe kom - die glimlag van 'n vreemdeling, die teenwoordigheid van 'n vriend, die skoonheid van 'n sonsondergang, die genot van 'n wandeling. Voordat jy gaan slaap, dink terug aan al die geskenke van God se liefde, geniet hulle en sê dankie daarvoor.

NOTAS

**DAG 3**: 16 Februarie **KIES ...**

 *“Kies die lewe, sodat jy kan leef, jy en jou nageslag, deur die Here jou God lief te hê, na Sy stem te luister en aan Hom vas te hou”*

**Deuteronomium 30:19-20 (2020 vert.)**

Ons keuses maak saak, want hulle gevolge vorm ons lewens asook die lewens van ander vir ewig. Toe my kinders grootgeword het, het ek dikwels vir hulle gesê: "Julle is vry om enigiets te doen wat julle wil, maar julle is nie vry om die gevolge te kies nie."

Tydens die reis deur die woestyn nooi Moses die Israeliete uit om keuses te maak wat na lewe lei. Alhoewel hulle nie kan beheer wat met hulle gebeur nie, het hulle beheer oor hoe hulle sal reageer op die gebeure in hulle lewens. Die gevolge van hierdie keuses het 'n rimpeleffek op hulle lewe en toekoms. Lydenstyd vra van ons om ons keuses te ondersoek.

In byna elke oomblik van ons lewe - in ons gedagtes, ons verbeelding, ons dade, en selfs in ons niksdoen - maak ons keuses wat of na lewe lei, of na dood. Om lewe te kies, behels bewustheid van die geneigdhede in ons wat ons lewe saboteer en van daardie geneigdhede wat ons lewe voed.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Maak vandag twee lyste: "Wat gee my lewe en energie?" en "Wat dreineer my lewe?" Voeg regdeur die dag jou gedagtes by die lyste by. Reflekteer aan die einde van die dag op daardie twee lyste en vra God vir leiding om lewe te kies. Bedank God vir nuwe lewe wat deur Jesus Christus kom.

**NOTAS**

**DAG 4**: 17 Februarie **VAS...**

*“Maar wanneer jy vas, salf jou kop met olie en was jou gesig, sodat jy nie die mense nie, maar jou Vader, wat in die verborgenheid is, laat sien dat jy vas. En jou Vader, wat in die verborgenheid sien, sal jou beloon.”*

**Matteus 6:17-18 (2020 vert.)**

Deur die eeue het almaI wat ter wille van Christus 'n impak op hulle generasie gemaak het, gevas. Dit behels gewoonlik om sonder kos te gaan vir 'n vasgestelde tydperk.

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 voorsien ons van 'n geleentheid om ons te verlustig in God se oorweldigende goedheid en liefde vir ons. Ons doen dit gedurende ons vastyd deur onsself te voed met die woorde wat God met ons praat. 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 skynheilig te wees nie. Hy weet dat vas ons nie ongelukkig maak nie, maar gelukkig. Hy het uit sy eie ondervinding geleer dat vas ons lei na daardie onsigbare geskenke wat net van God af kom.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Moenie vandag tussen maaltye eet nie- of kies 'n dag gedurende Lydenstyd om te vas. Laat toe dat jou begeerte na kos vervang word deur die spirituele bronne wat God jou gee. Vastye leer ons om ook ander moeilike verliese te kan verdra. Onthou: Om te vas beteken om ons te verlustig in die woorde wat God vir ons gee. Honger na sy Woord.

**NOTAS**

**DAG 5**: Eerste Sondag van Lydenstyd: 18 Februarie **BEKEER …**

 **LEES MARKUS 1: 12-15**

*“Direk daarna het die Gees Hom die woestyn in gedryf. Hy was veertig dae lank in die woestyn, waar Hy deur Satan versoek is. Hy was saam met wilde diere, en engele het Hom versorg. Nadat Johannes gevange geneem is, het Jesus na Galilea gegaan, waar Hy die evangelie verkondig het. Hy het gesê: “Die bestemde tyd is vervul, en die koninkryk van God is op hande. Bekeer julle en glo die evangelie.”*

 **Markus 1:12-15 (2020 vert.)**

ŉ Ander soort lewe is beskikbaar vir elkeen van ons, net waar ons is, onmiddellik. Hierdie verstommende aanbod lê aan die kern van Jesus se boodskap oor die beskikbaarheid van die koninkryk van God. Jesus bring nie aan ons 'n nuwe stukkie advies of 'n nuwe sosiale agenda of 'n nuwe soort spiritualiteit nie, maar 'n nuwe soort lewe.

Hoe kan ons lewe in die Koninkryk beskryf? Dis 'n **intieme** Iewe waarin ons God persoonlik as Abba (Pappa!) leer ken. Dit is 'n **gedeelde** lewe waardeur ons onsself ontdek as deel van God se familie. Dit is 'n **transformerende** lewe waarin ons geleidelik verander word in die soort mens wat God wil hê ons moet wees. Dit is 'n **kragtige** lewe waarin God saam met ons werk ten goede van ander en vir die genesing van ons wêreld. Dit is 'n **liefdevolle** lewe waarin ons meer sensitief raak vir diegene om ons. Bowenal; dit is 'n **ewige** lewe wat nie deur die dood geblus kan word nie.

Ons verlang innig na die lewe in die Koninkryk. Hierdie verlange is met hoofletters geskryf in die holtes van ons siel, in die pyn van ons verhoudings en in die stryd in ons gemeenskappe. Ten spyte van die oorvloed tegnieke van selfvervulling en selfhelp, aanskou en ervaar ons wanhoop, verslawing, en 'n tragiese onvermoë om oor die weg te kom met die mense naaste aan ons. Dit lyk nie asof ons goed lewe nie.

Om die vreugde van lewe in die Koninkryk te betree, moet ons onsself oopstel vir berou en vertroue. Berou oor ons sondige geneigtheid en vertroue dat net Hy ons daaruit verlos. Ons moet 'n daaglikse reis onderneem deur na die opgestane Christus te draai en by Hom te leer hoe om ons lewe te leef. Terwyl ons dit doen, tree Hy uit die bladsye van die evangelies as ons altyd teenwoordige Vriend, wys ons hoe om te lewe, en gee ons die moed om Hom te volg.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Jy word nou uitgenooi om vandag se teksgedeelte en oordenking te oordink, jouself af te vra hoe dit van toepassing mag wees op jou lewe en dan eerlik met Jesus daaroor te praat. Sit daarna net in stilte by Jesus …die Skrifgedeelte en die geskrewe gedeelte te oordink, te kyk hoe dit op jou lewe van toepassing

**NOTAS**

**DAG 6:** 19 Februarie **STILTE …**

“*Wees stil en weet Ek is God.”*

**Psalm 46:11 (NLV)**

Baie van ons sit magnete op ons yskaste wat hierdie vers in die Psalms verkondig. Maar daar is 'n baie groot verskil tussen om hierdie vers op ons yskas te sit en om dit uit te leef. Om stilte en kalmte te vind in 'n wêreld wat gewoond is aan lawaai, bedrywigheid en woorde, is nie maklik nie. Ons gebrek aan stilte lei daartoe dat ons dikwels te min persoonlike en intieme kennis van die Ewige Een het.

Die psalmdigter beklemtoon dat ons stil moet wees om God te ken. Miskien is dit waarom ons siele na stilte smag. In ons rusteloosheid verlang ons siele na daardie stille gemeenskap met God waarvoor ons geskape is. Bewus hiervan, skryf Desmond Tutu: "Elkeen van ons wil en moet onsself spasie gee vir stilte." Dit is in stilte dat ons bewus raak van dit waarna ons harte verlang: die Goddelike Teenwoordigheid wat in ons lewe. Op hierdie manier kan ons die belangrikheid daarvan sien om 'n lewe van innerlike en uiterlike kalmte te koester.

Om werklik stil te wees is om ‘n ontvanklike houding in te neem waar ons onsself kan afsluit van die uiterlike en innerlike geraas; rustig raak in onsself en net te luister sonder om te praat. Om stil te word is Goddelike terapie … om in voeling te wees met die Here Jesus Christus in jou binneste – maak dit ‘n daaglikse geloofsgewoonte.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Ons kan met stilte en kalmte eksperimenteer deur doelbewus, vir 10 minute, in afsondering, stil te gaan sit en niks te doen nie. Word net bewus van jou lyf, asemhaling en jou hartklop. As jou gedagtes met jou op loop gaan, sê ’n gebedswoord soos “Jesus” of die Psalmwoord “net by God vind ek rus..” herhalend.

Andersins, terwyl jy in jou motor ry of tuis is, maak jou omgewing doelbewus stil. Skakel jou selfoon af, sit die radio of TV af, en geniet net die stilte waarin God teenwoordig is. So kan jy enige plek en enige tyd omskep in ‘n ruimte van stilte waarin jy jouself herinner aan God se teenwoordigheid. So kan ons doelbewus ruimtes skep waar ons die rus van God kan betree te midde van ons alledaagse haas. Herinner jouself daaraan dat God jou in die stilte ontmoet.

**NOTAS**

**DAG 7**: 20 Februarie **LIEFDE . . .**

 *“Kinders, ons moenie net met woorde, met die tong, liefhê nie, maar met die daad, in waarheid.”*

**1 Johannes 3:18 (2020 vert.)**

Ons dink dikwels aan liefde as 'n sekere soort gevoel. Maar as ons vir liefdevolle gevoelens wag, sal ons moontlik nooit by ware liefhê uitkom nie. Aan die ander kant, wanneer ons iets liefdevols doen, kom die liefdevolle gevoel dikwels daarmee saam.

Liefdevolle dade, al is dit hoe gering, maak ‘n reuse verskil. Ons moet kies om in liefde op te tree, wanneer ons ook al kan, deur klein treetjies van liefde te neem. 'n Glimlag, 'n handdruk, 'n drukkie, 'n telefoonoproep, 'n groet, 'n kuier- hierdie is klein treetjies na liefde. "Elke tree," skryf Henri J.M. Nouwen, "...is soos 'n kers wat in die nag brand."

Lydenstyd nooi ons uit om liefde te beoefen. God het ons passievol lief- nie sodat ons al die liefde in ons harte kan opgaar nie, maar sodat ons dit aan almal om ons kan weggee. Ons kan nou dadelik begin, net hier waar ons is, met die mense naaste aan ons.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Vra God vir leiding om vandag klein treetjies van liefde te neem. Begin by die mense naaste aan jou of die saam met wie jy woon of werk en sluit dan elke persoon in wat vandag jou pad kruis. Vul die dag bewustelik met die lig van liefdevolle dade, hoe klein ook al, waar jy ook al gaan.

**NOTAS**

**DAG 8:** 21 Februarie **LIG …**

*“En Jesus het weer met hulle gepraat en gesê: Ek is die lig vir die wêreld. Wie My volg, sal beslis nie in die duisternis leef nie, maar sal die lig van die lewe hê.”*

**Johannes 8:12 (2020 vert.)**

Duisternis woon om ons en in ons. Kom ons oordink die verskillende soorte duisternis wat ons beleef: die duisternis van intense pyn en lyding, die duisternis van eensaamheid en smart, die duisternis van die bose en sonde, en veral die duisternis van die dood self. Om deur duisternis oorweldig te wees kan 'n moeilike, verwarrende en pynlike ervaring wees.

Christus kom as 'n lig tot binne-in ons donker wêreld. Sy lewe eggo en vervul die profesieë van Jesaja: "Die volk wat in duisternis ronddwaal, het 'n groot Lig gesien" (Jes 9:1). Tot op hede, skyn hierdie stralende lig van Jesus tussen ons.

As ons Christus volg, dring sy lig ons duisternis binne. Hy verlig ons lewe met sy leiding, bevry ons van die donker magte, en stel ons in staat om voller en vryer lewens te lei. Ons word inderdaad kinders van lig in 'n donker wêreld!

**DAAGLIKSE OEFENING**

Steek 'n kers in 'n werk spasie of iewers in die huis aan as 'n herinnering van die goeie nuus van Johannes 8:12. Vra jouself af: "Wat is die donker areas in my lewe?" Bring hierdie areas na die lewende Christus en laat die lig van Christus, wat nog nooit deur die duister geblus is nie, daar inskyn.

**NOTAS**

**DAG 9:** 22 Februarie **SIEN …**

 *“Kom kyk! Hulle het toe gegaan en gesien waar Hy tuisgaan, en hulle het die dag by Hom gebly.”*

**Johannes 1:39 (2020 vert.)**

Ons begeer om te sien en gesien te word. Hoe gereeld sê jy vir geliefdes: "Dit sal so lekker wees om jou/ julle weer te sien." Ons wil ook hê dat ander ons teenwoordigheid moet opsoek. Om nie raakgesien te word nie en geïgnoreer te voel kan baie pynlik wees. Nou die dag het 'n bejaarde haar pyn met my gedeel: "Mense loop verby my asof ek onsigbaar is."

Christelike geloof behels 'n nuwe manier van sien. **Wanneer Jesus deel van ons lewens word, sien ons mense en dinge duideliker in ons wêreld.** John Newton, die bekeerde slawehandelaar en psalmdigter, beskryf sy innerlike transformasie met hierdie woorde: “Was blind, maar nou sien ek." God se genade maak blinde oë oop om te sien. Kom ons dink na oor ons geestelike sig. Maak ons gejaagde lewe alles en almal ’n vae warreling? Is dit tyd dat Christus ons oë aanraak?

Mag ons oë meer soos Syne word, oë wat ander waarlik sien vir wie hulle is in sy oë.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Kyk vandag deur jou venster na God se skepping. Fokus jou oë op iets pragtigs. Kyk ook vandag na die mense wat jy ontmoet en sien in hulle gesigte die skoonheid van hulle Godgegewe uniekheid raak. Bedank God reg deur die dag vir die geskenk van nuwe oë wat Christus vir ons gee.

**NOTAS**

**DAG 10:** 23 Februarie **VRA . . .**

*“Vra, en vir julle sal gegee word.”*

**Matteus 7:7 (2020 vert.)**

"Vra," het Jesus geleer, "en vir julle sal gegee word." Hierdie lering is van toepassing beide op die manier wat ons ander benader en die manier wat ons na God gaan. Net soos Dallas Willard uitwys, "Hoe pragtig is dit nie om verhoudings te sien waarin vra en ontvang 'n vreugdevolle manier van lewe is nie?"

Om te vra vir wat ons nodig het, beteken nie dat ons alles kry waarvoor ons vra nie. Maar deur te vra, leer ons nederigheid, ontdek ons ons interafhanklikheid, en laat ons ander en God toe om hulle sorg aan ons te bewys. Dit is 'n manier waarop ons verhouding met God en ander meer eg, eerlik en intiem word.

Om te vra is baie moeilik vir sommige van ons. Ons neig om ons ware behoeftes weg te steek as ons groot word, want ons wil sterk, in beheer en selfstandig voorkom - ons vra nie maklik nie. Lydenstyd daag ons uit om bewus te word van ons behoefte aan God se genade en hulp. Dit nooi ons uit om waarlik te sien hoe behoeftig ons is, om op te hou voorgee, en te vra.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Vra vandag vir hulp, van God of van 'n betroubare vriend, met iets waarmee jy worstel of waaroor jy angstig is.

**NOTAS**

**DAG 11:** 24 Februarie **WOORDE …**

 *“Ek sê vir julle, van elke onbesonne woord wat mense kwytraak, sal hulle op die dag van oordeel rekenskap moet gee.”*

**Matteus 12:36 (2020 vert.)**

Woorde dra baie geestelike krag. Woorde verwond of genees. Woorde breek af of bou op. Woorde ontmoedig of bemoedig. Jesus plaas ewige waarde op woorde wanneer Hy sê ons sal beoordeel word volgens die woorde wat ons gespreek het. Woorde is altyd meer as net woorde.

Ons mag nie die skade wat kwetsende woorde aanrig onderskat nie. Hulle kan selfvertroue vernietig, reputasies aantas, gerugte versprei, gesinne opbreek, gemeenskappe verdeel, en gevegte laat opvlam. Die ou gesegde: "Sticks and stones can break my bones, but words will never hurt me", is 'n leuen.

In kontras daarmee, dra waardevolle woorde van liefde en waardering die moontlikheid van seën en lewe. Ons opbouende woorde kan God se liefde laat waar word vir die mense om ons. So, laat ons gedurende Lydenstyd mooi dink hoe ons met ander praat.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Maak vandag 'n Lydenstyd seëninge dag. Gebruik bewustelik woorde wat genees, opbou en aanmoedig. Probeer om dit in soveel as moontlik gesprekke te gebruik.

**NOTAS**

**DAG 12:** Tweede Sondag van Lydenstyd- 25 Februarie **VERDEELD ...**

 **LEES MARKUS 3:19-27**

*Jesus het hulle toe nader geroep en deur gelykenisse vir hulle gesê: "Hoe kan Satan die Satan uitdryf? As ’n koninkryk teen homself verdeeld is,*

*kan daardie koninkryk nie* staande bly nie."

**Markus 3:23-24 (2020 vert.)**

Om die bose te oorwin was 'n essensiële deel van Jesus se lewe. Hy oorwin nie net die bose te midde van persoonlike versoeking nie, maar Hy bevry ook voortdurend mans en vrouens van boosaardige kwaad elke keer as dit in menslike lyding en pyn verskyn. Jesus is, volgens die Nuwe Testamentiese skrywers, die Goddelike Agent wat die wêreld ingestuur is om ons vry te maak van bande van alle vorme van boosheid.

Dis geen verrassing, soos ons in ons skrifgedeelte sien, dat Sy opponent niks hiervan hou nie. Hulle beskuldig Hom dat Hy 'n bondgenoot is van die demoon Beëlsebul. Reeds in hierdie baie vroeë stadium van Jesus se bediening, soek hulle na 'n rede om van Hom ontslae te raak. Die evangelie skrywer, Markus, wil vir ons wys dat die skadu van die kruis oor Jesus se lewe begin val, lank voor die gebeure by Golgota. Maar Jesus reageer anders op Sy opponente se taktiek. Hy etiketteer nie Sy opponent nie. Hy weier om op die bose te reageer met die wapens van die bose. Hy wys net daarop dat hulle beskuldigings nie logies is nie. As Satan die Satan uitdryf, dan veg die bose een teen homself. In plaas daarvan oorkom Jesus die bose en bring Hy God se koninkryk van vryheid aan almal wat gevange gehou word deur die duistere magte.

Hoe deel ons vandag in hierdie oorwinning? Ons word uitgenooi om die duisternis in ons lewens eerlik te bekyk en dit te erken vir wat dit is. Ons kan ons aandeel in die sosiale euwels om ons bely. Ons kan uitroep na die Gekruisigde en Opgestane Een om ons te red. Ons kan optree teen die ongeregtigheid om ons. Ons kan veral die krag wat sterker as die bose is, demonstreer: die mag van selfopoffering en gekruisigde liefde.

**DAAGLIKSE OEFENING:**

Jy word uitgenooi om nou biddend die Skrif te oordink en te onderskei hoe dit waar van jou eie lewe is. Praat met Jesus, soos met ‘n vriend, daaroor. Sit daarna net in Sy stille teenwoordigheid.

**NOTAS**

**DAG 13:** 26 Februarie **ABBA …**

*“Abba, Vader, alle dinge is vir U moontlik.*

**Markus 14:36 (2020 vert.)**

Abba is die spesiale woord wat Jesus gebruik om God aan te spreek. Die Rooms­ Katolieke priester, Albert Nolan, dui op die volgende: "As 'n wyse om God aan te spreek en na Hom te verwys, was dit uniek." Dit is 'n term wat die soort verhouding wat Jesus met sy Hemelse Ouer het, vertoon. 'n Term wat diepe eerbied, warm intimiteit en vaste vertroue kombineer.

Ons moet nog een stap verder gaan. Jesus wil nie net Sy familieverhouding met God openbaar nie, maar Hy wil ook hê Sy volgelinge moet dieselfde doen. Wanneer hulle bid, sê Jesus vir Sy dissipels om vir God "Vader" te noem. Hulle kan ook dieselfde soort verhouding met God hê wat Jesus het.

Die wonderlike nuus is dat ons ook kan! Wanneer ons ons harte vir die Gees van Jesus oopmaak, word ons in staat gestel om uit te roep: "Abba." Nou kan ons ook as Abba se kinders begin lewe, met die wete dat Abba ons innig liefhet en koester, dat ons vasgehou word in daardie tydlose omhelsing waarvan ons nooit geskei kan word nie.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Bring die woord , Abba, vandag in al jou aktiwiteite in. Fluister dit gereeld om so jou hart se bedoeling te verwoord - om te midde van alles wat jy doen met God in kontak te wees.

**NOTAS**

**DAG 14:** 27 Februarie  **BROOD …**

*“Gee ons vandag ons daaglikse brood*

**Matteus 6:11 (2020 vert.)**

In die gebed wat Jesus vir sy dissipels leer, nooi hy hulle om te vra vir hul daaglikse brood. Hierdie bede dui op ons totale afhanklikheid van God om ons lewens te onderhou. Die frase beklemtoon dat God ons voorsien van daardie middele wat ons werklik benodig.

Wat is die spesifieke items wat ons inderdaad nou benodig?

Die geliefde kind nader met vrymoedigheid daardie persoon wat hy sy Vader noem om hierdie middele te bekom. So staan dit ons ook vry om bloot ons Hemelse Ouer te vra vir dit wat ons vandag of selfs op hierdie oomblik nodig het.

Natuurlik, **wanneer ons hiervoor bid moet ons aan meer as net onsself dink**. Dit is onmoontlik om te bid vir ons daaglikse brood sonder 'n pynlike bewustheid van diegene wat hoogs ontneem is. Om te bid vir ons daaglikse brood betrek ons ten nouste by die behoeftes van ons naastes. Dit is immers nie MY daaglikse brood nie, maar ONS daaglikse brood!

**DAAKLISE OEFENING**

Doen vandag die moeite om vir iemand ’n maaltyd te gaan koop.

By een van jou maaltye vandag, sny vir jou 'n snytjie brood. Terwyl jy dit nuttig, gee dank aan die Vader wat jou voed met elke asem wat jy neem..

**NOTAS**

**DAG 15:** 28 Februarie **WATER ...**

 *“Jesus het haar geantwoord: Elkeen wat van hierdie water drink, sal weer*

 *dors kry, maar wie van die water drink wat Ek hom gee, sal tot in ewigheid nooit dors kry nie.”*

**Johannes 4:13-14 (2020 vert.)**

Water is een van die kragtigste beelde wat Jesus gebruik. Wanneer Hy homself ons "lewende water" noem, sê Hy dat Hy ons diepste dors les. Nie alleen les hierdie water ons dors nie- dit word soos 'n fontein wat in ons opborrel en ons vul met daardie lewe wat God vir ons wil gee!

Waarna dors ons? Teoloog en humanitêre werker Jean Vanier vertel ons dat om dors te wees in die Bybelse konteks beteken dat ons verdor is van binne, dat ons totaal leeg en beangs voel. Dit is om te smag na liefde, aanvaarding en bekragtiging. Dit is niks minder nie as om te smag na 'n openhartige verhouding met die lewende, liefdevolle God.

Die van ons wat dors het word genooi om te sit aan die voete van Jesus en te drink van Sy lewegewende water. Om te drink van Jesus is om Sy Gees in ons lewens te ontvang. Wanneer ons begin om te drink, hernu Jesus se water ons lewens.

**DAAKLISE OEFENING**

As jy dit ’n naam moet gee: Na watter soort water dors jy op hierdie oomblik?

Wanneer jy vandag water drink, bid dan soos volg: "Vader, in my dors na U, gee aan my die water van die Lewe." Elke teug kan dien as 'n herinnering aan die lewende water van Jesus

**NOTAS**

**DAG 16:** 29 Februarie **TYD ...**

*“Die bestemde tyd is vervul, en die koninkryk van God is op hande.*

**Markus 1:15 (2020 vert.)**

In die Griekse Nuwe Testament word twee woorde vir "tyd" gebruik: chronos en kairos. die eerste verwys na chronologiese tyd, soos met 'n horlosie. Dit word gemeet in sekondes, minute, ure, dae, weke, maande, jare. Ons verwys na chronos wanneer ons iemand vra: "Hoe laat is dit?"

Die tweede woord, kairos, verwys na God se tyd – die tyd waarin God werk. God is verhewe bo kronologiese tyd. God se tyd (kairos) is eintlik ewigheid. Maar die ewigheid breek in ons tyd in wanneer God sy werk doen. Die Skepping gebeur in kairos tyd; Jesus se geboorte, sy sterwe, opstanding, hemelvaart en wederkoms gebeur in kairos-tyd. Die Heilige Gees is uitgestort in Kairos-tyd. En wanneer ‘n mens by God stil word, Bybel lees en bid, is horlosietyd onbelangrik, want dit gebeur in Kairos-tyd. Dit waarmee jy nou besig is, gebeur in Kairos tyd – die tyd waarin God met jou praat.

Jesus het telkemale van tyd in hierdie sin gepraat: "die tyd is vervul", "My uur het nog nie gekom nie", of "die uur sal aanbreek wanneer..." Hy sien Sy hele lewe as toegewy aan die vervulling van dit wat deur God bestem is: om dit te voltooi wat aan Hom opgelê is.

Te dikwels rig ons ons lewens slegs in volgens chronos-tyd. **Ons vergeet van die belangrikheid van kairos-tyd.** Hoe sou dit wees as ons aandag begin gee aan beide tipes tyd? Sou ons tydjie hier op aarde nie dalk ewig betekenisvol word nie?

**DAAGLIKSE OEFENING**

Voltooi hierdie sin elke keer wat jy vandag kyk hoe laat dit is: "Op hierdie presiese oomblik in my lewe, is dit God se tyd vir ..."

**NOTAS**

**DAG 17**: 1 Maart **VREDEMAKER ...**

*“Gelukkig is die vredemakers, want hulle sal kinders van God genoem word.*

**Matteus 5:9 (2020 vert.)**

Ongeag die gedurige gepraat oor die waarde van vrede, vind ons bitter min daarvan in vandag se wêreld. Beide ons openbare- en privaatlewens dui op ons tragiese gebrek aan vrede – siklusse van geweld, ongesonde verslawings en vernietigende spannings wat gesinne, gemeenskappe en lande verdeel. Ons blink uit daarin om die gedagte van vrede uit te basuin, eerder as wat ons in staat is om vrede te maak binne die raamwerk van ons daaglikse bestaan.

Ons hunkering na vrede roep uit na die Hemelse vrede as een van die diepste begeertes van die mens se hart. Ons soek na vrede in verskeie vorme: die vrede om nie meer in die greep van verslawing of angs vasgevang te wees nie; die vrede wat volg nadat jy uit geweld of verdeeldheid ontsnap het; die vrede van bevryding van vrees en ongeregtigheid. Ons smag na God se Shalom soos deur die ou profete verkondig.

Lydenstyd is die ideale tyd vir die gebed van St Francis: **“Vader, maak my die instrument van vrede:** **waar daar haat is, laat ek liefde uitdeel en waar daar benadeling is, vergifnis**.” Vrede volg wanneer ons hierdie gebed omskakel in doelbewuste aksie! Slegs dan maak ons die oorgang van vredeliefhebbers na vredemakers.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Dink aan iemand met wie jy nie op goeie voet is nie. Vra God: "Here, hoe kan ek ’n vredemaker wees in hierdie verhouding?" Soek God se leiding in hierdie nuwe rol as vredemaker.

**NOTAS**

**DAG 18:** 2 Maart **WÊRELD ...**

*“Want so lief het God die wêreld gehad dat Hy sy unieke seun gegee het ...”*

**Johannes 3:16 (2020 vert.)**

Soms skat ons die evangelie gering. Ons wil dit kondenseer as die middel waardeur individue met God herenig word of waardeur God vir Hom ’n uitverkorene gemeenskap wil skep. Maar God se werk strek ver verby hierdie doelwitte. God se plan sluit die genesing van die ganse wêreld in.

God se liefdevolle arms omvou die hele aarde en omhels elke mens, nasie, kultuur en etnisiteit, maar so ook die woude, berge, riviere en elke lewende wese daarin. God vra dat ons die hele wêreld moet red, herstel en versoen.

Hy wil hê dat elkeen van ons lid moet wees van Sy goddelike span. Ons kan nie alle menslike nood en stryd oorwin nie, maar ons kan die Here wel dien deur 'n klein rol te speel in genesing en versoening - waar ons dit ook al mag teëkom in ons daaglikse wandelinge.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Wanneer jy vandag ’n koerant of tydskrif lees, probeer dit deur die oë van Jesus doen. Wanneer jy na die aandnuus kyk, vra vir Jesus wat dit is van die uitsending wat Sy hart breek. Wat lê God jou op die hart oor die toestand van die wêreld? Hoe voel jy geroepe om te antwoord?

**NOTAS**

**DAG 19:** Derde Sondag van Lydenstyd- 3 Maart **WIE SÊ JY IS JESUS …**

**LEES MARKUS 8: 27- 33**

*“Hy vra hulle toe: Maar julle, wie sê julle is Ek”.*

**Markus 8:29 (2020 vert.)**

Ongeveer in die middel van die boek Markus let mens op dat die gemoedstemming skielik verander: gedurende die eerste agt hoofstukke kan mens kwalik anders as om die energie, opwinding en aksie aan te voel. Jesus beweeg van gehuggie na gehuggie en verkondig die beskikbaarheid van 'n nuwe soort lewe - bevry van verslawing deur die bose - en Hy genees die siekes, voed die wat honger ly en kalmeer selfs die woede van die see. Hy oes die vrugte van 'n suksesvolle bediening. Dan, eensklaps, is daar 'n tasbare ommekeer in die atmosfeer. Eugene Peterson merk op dat die laaste agt hoofstukke gebuk gaan onder gesprek oor die dood eerder as oor die lewe. Hierdie ommekeer se spilpunt is geleë in die direkte vraag wat Jesus aan sy dissipels stel: "Maar julle, wie sê julle is Ek?"

Min vrae is van groter belang: is Jesus 'n blote mite, versin deur die verbeelding van die evangelieskrywers? Een of ander magtige held, in staat daartoe om in ons lewens in te bars en alles reg te ruk? Of is Hy 'n groot leermeester, dog bloot mens, wat tot wonderwerke in staat is? Ons antwoord op hierdie vraag: “Wie is Ek?” sal ons lewens vorm – meer as wat ons antwoorde op enige ander vrae dit kan doen.

Wanneer Jesus aanvanklik hierdie vraag vra, blaker Petrus uit: "U is die Messias." Daardie antwoord, in die konteks van Markus se evangelie, is nie 'n erkenning dat Jesus deel is van die Drie-Enige God nie. Petrus sal dit eers later begryp. Op hierdie stadium getuig Petrus bloot dat Jesus daardie een is op wie Sy mense vir so lank gewag het: die ware Kneg-Heer wat God se heerskappy oor Israel en die wêreld sou laat aanbreek. Wat Petrus nie besef nie is dat sy uitlating sy lewe van daardie oomblik af tot ommekeer sou bring.

En so breek die oomblik aan waar elkeen van ons ook met hierdie vraag moet worstel: **Wie, sê ek of jy, is Jesus?** Is ons bereid, soos Petrus van ouds, om te bevestig dat Hy die een is na wie ons harte ook smag? Sal ons ook erken dat Hy alleen die een is wat die mensdom kan verlos en genees? En sal ons Hom dan toelaat om ook in ons lewens te wees wie Hy is en te doen wat Hy wil? Al wat ons met sekerheid kan weet is dat die mense wat Hom Christus noem en Hom op Sy pad van verlossing volg, se lewens ook onherroeplik sal vernuwe.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Oordink die vraag: **Wie, sê jy, is Jesus?** … skryf dit neer en praat dan met Jesus openlik en eerlik daaroor.

**NOTAS**

**DAG 20**: 4 Maart **SKATTE ...**

*“Want waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.”*

**Matteus 6:21(2020 vert.)**

Elkeen van ons besit skatte. As jong kinders kon dit dalk 'n spesiale speelding gewees het: 'n opgestopte diertjie of spesiale kombersie. As volwassenes het ons steeds skatte, maar nou is hulle waarskynlik 'n bankrekening, 'n motor of 'n huis.

Jesus leer ons dat ons ons skatte op een van twee plekke kan bymekaar maak: of op aarde, of in die hemel. Aardse skatte kwyn weg. In Matteus 6:19 word gemaan: "Hou op om vir julle skatte op die aarde op te gaar, waar mot en roes verteer en waar diewe inbreek en steel." In vandag se tye sou ons sê: "...waar hardeskywe faal, aandeelmarkte tuimel, inflasie die hoogte in skiet en net wrakke oorbly na 'n ongeluk."

Hemelse skatte daarenteen, is ewigdurend. Ons belê in hemelse skatte wanneer ons belê in God se werk en Koninkryk. Ook wanneer ons belê in die lewens van ander en in die sorg van alle geskape wesens.

**DAAGLIKSE OEFENING**

As 'n teken van jou voorneme om in hemelse skatte te belê, maak vandag 'n inkopie-vrye dag. Spandeer eerder die tyd wat ons in die winkels sou spandeer het daaraan om iets besonders te doen vir jou naaste. Wees bedag en doelgerig daarop om jou naaste te dien.

**NOTAS**

**DAG 21:** 5 Maart **LUISTER …**

*“Let op, my geliefde broers, elke mens moet flink wees om te luister, stadig om te praat, stadig om kwaad te word.”*

**Jakobus 1:19 (2020 vert.)**

Die Duitse teoloog en martelaar Dietrich Bonhoeffer het geskryf: "Mense smag na 'n oor wat sal luister. Hulle vind dit nie onder die Christene nie want hulle is besig om te praat terwyl hulle eintlik moet luister".

**Om te luister is die kern van 'n lewe saam met God**. Om na God te kan luister, moet jy aanleer om minstens na jou naaste te kan luister. Immers, hoe kan ons luister na God - wat ons nie kan sien nie - as ons nie eers kan luister na ons naaste, wat ons by ons kan sien nie?

Thomas Merton skryf: “Net om stilweg in die teenwoordigheid van God te bly, na God te luister, op God te wag, vra ’n klomp moed en vaardigheid.”

Lydenstyd is by uitstek die geleentheid waar ons hierdie geestelike avontuur kan aanpak: leer om te luister. Ons kan begin oefen met die naaste aan ons - ons kollegas by die werk, familielede of vriende. Luister sal 'n geestelike ervaring word: 'n daaglikse gewoonte - 'n lewenswyse.

Hoe luister ons?

Laat toe dat die Woord met ons praat. Deur die verdieping in die lees, hoor, bestudering en beleef van die Woord.

Richard Rohr skryf: *“We must approach the Scriptures with humility and patience with our own agenda out of the way, and allow the Spirit to stir the deeper meaning for us.”*

Luister na ons eie hart (wat gebeurtenisse, ervarings en pyn mag insluit)..

Abba Poemen skryf: *“Teach your mouth to say what is in your heart.”*

Luister na mekaar- na familie, vriende en mense wat ‘n pad saam met ons loop.

Luister na die Skoonheid van die natuur.

Dit vra ook onderskeidende luister: watter gevoelens en gedagtes in ons kom van God af en watter is net ons eie menslike gedagtes en gevoelens.

**DAAGLIKSE OEFENING**

 Vra God vandag om jou ore oop te maak. Onthou deurentyd Jakobus se uitnodiging om vinnig te wees om te luister, maar traag om te praat. Poog doelbewus om in elke gesprek meer aandagtig te luister as vantevore.

**NOTAS**

**DAG 22:** 6 Maart **ARMOEDE …**

 *“… omdat Hy my gesalf het om die goeie boodskap aan arm mense te verkondig.*

**Lukas 4: 18 (2020 vert.)**

Die woord "arm" verskyn dikwels in die Bybel. Regdeur die Ou Testament beklee die armes 'n besonderse plek in God se hart. In die Psalms vind ons dat God die armes "red", "verdedig" en hul noodroep aanhoor. Dit verras dus nie dat Jesus dit as 'n prioriteit van Sy bediening ag om die Goeie Nuus met die armes te deel nie.

Die verwoestende lyding van armoede laat God huil. Ten einde in God se leed te deel moet ons optrede gedurig daarop gerig wees om die gaping tussen die rykes en armes te oorbrug. Sodoende kan ons Jesus se goeie nuus vir die armes beliggaam.

Lydenstyd daag ons uit om ons houding en verhouding teenoor die armes te heroorweeg. Ons kan onsself afvra: "Wie ken ek persoonlik wat aan armoede ly?" of "Wat kan ek van die armes leer?" of "Hoe is ek deur God geroepe om 'n rol te speel in die stryd teen armoede." Vrae soos hierdie lei ons na 'n groter getrouheid aan God wie se hart altyd gerig is op die wat arm is.

**DAAGLIKSE OEFENING**

As 'n daaglikse uitdrukking van jou begeerte om in God se gevoel vir die armes te deel:

 - gaan vandag na ’n winkel waar die armes koop en neem net waar hoe en wat hulle

 koop en

 - maak vandag 'n donasie aan 'n organisasie wat hulself beywer vir diens aan die

 armes.

**NOTAS**

**DAG 23:** 7 Maart  **VERGIFNIS …**

*“Toe Hy hulle geloof sien, sê Hy: Vriend, jou sondes is jou vergewe”.*

**Lukas 5:20 (2020 vert.)**

Ons gruwelikste sondes ontstaan wanneer ons ophou om lief te hê. Ons stel ons naastes teleur, gee aanstoot aan mense en is kil teenoor die nood van ander. Alles gevolge van liefdeloosheid. En dit breek God se hart! Ons het geen geldige verskonings nie. Ons kan alleen vir God om vergifnis vra.

**Die goeie nuus is dat God meer gereed is om ons te vergewe as wat ons besef.** God is altyd daar om ons te omhels, om ons terug te verwelkom in sy heiligdom en om ons van nuuts af te laat begin. Ons sien dit so duidelik in die voorbeeld van Christus wat herhaaldelik diegene rondom Hom wat afgedwaal het, maar weer vergewe het. Hy is altyd die God van tweede kanse en weer begin.

Een rede hoekom ons sukkel om te vergewe is natuurlik dat ons self nie glo dat ons self vergifnis ontvang het nie. As ons onomwonde kon aanvaar dat ons vergewe is en nie in skande en skuld hoef voort te leef nie, sou ons meer vrymoedigheid gehad het om ander te kan vergewe. As vergeefdes besit ons die mag om te vergewe.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Maak tyd om vandag in God se teenwoordigheid te kniel: deel jou mislukkings so eerlik as wat jy kan met God. Hoor die woorde van Jesus: " ... jou sondes is vergewe." Ontvang sy vergifnis en betree die nuwe lewe wat God jou aanbied.

lndien jy vergifnis en versoening aan iemand verskuldig is of in onvrede met iemand lewe, onderneem daar en dan om dit vandag of so gou moontlik aan te pak en reg te maak.

**NOTAS**

**DAG 24:** 8 Maart  **VREDE …**

*“Vrede laat Ek julle na – my vrede gee Ek julle.”*

**JOHANNES 14:27 (2020 vert.)**

Ons ervaar twee tipes vrede: Die een is die tipe vrede wat die wêreld aan ons bied. Dit is daardie vlietende oomblikke wanneer ons vergenoeg voel omdat als volgens plan verloop. Ons beleef 'n aangename gevoel van welbehae. Daar is niks verkeerd met hierdie tipe vrede nie, maar ons almal weet dat dit van verbygaande aard is.

**Die ander vrede is dié wat God ons bied.** Dit is 'n blywende vrede wat ons nie ontneem kan word nie. Dit is nie afhanklik van die goeie verloop van sake nie. Met God se vrede, berus ons daarby dat als tog uiteindelik in orde sal wees, al is dit nie nou so nie. Tewens, hierdie vrede ervaar ons in die aangesig - en nie in die afwesigheid van wanorde en onrus nie.

Ons vind die mees ooglopende voorbeeld van God se vrede in die lewe van Jesus. Die grootste deel van Sy lewe was 'n opdraande stryd. Deur teistering en beproewing het Hy gedurig deur 'n innerlike berusting vertoon. Hy het immers geweet dat - omdat Hy volkome op God vertrou het - alles uiteindelik goed en reg sou wees, selfs te midde van die warboel waarin Hy Hom meestal bevind het. Dit is die vrede wat God jou bied.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Soek vandag 'n plek van stilte en hoor hoe Christus hierdie woorde oor jou lewe uitspreek, ongeag jou omstandighede: “Vrede laat Ek jou na – my vrede gee Ek jou.”

Sit biddend met die woorde.

Ontvang daardie vrede ... en gaan straal dit uit teenoor diegene rondom jou.

**NOTAS**

**DAG 25:** 9 Maart  **RUS …**

*“Kom na My toe, almal wat vermoeid en swaar belas is, en Ek sal julle rus gee.”*

**Matteus 11:28 (2020 vert.)**

Meeste van ons is wel bekend met uitputting. Dit oorval ons wanneer ons te hard werk;

wanneer ons te vroeg opstaan en te laat gaan slaap; wanneer ons rond spring om aan te veel eise te probeer voldoen; en wanneer verhoudings ontaard in konflik en pyn. Dit volg wanneer ons bo ons fisiese, emosionele en geestelike vuurmaakplekke probeer leef.

Te midde van ons daaglikse worsteling wil Jesus ons seën met die gawe van rustigheid. Rus is immers ‘n baie belangrike deel van God se skepping. Hy skep rus en gee vir ons die opdrag om te rus.

 "Rus" het verskeie bestanddele. Ons het tye nodig waarin ons al ons werk tydelik staak (Sabbat). Ons moet ook genoeg slaap. Wanneer ons goed en gereeld rus, vind ons dat ons lewens met meer vreugde, kreatiwiteit, produktiwiteit en energie gevul is. As ons hierdie dinge nalaat, kry uitputting die oorhand en volg veelvuldige mislukkings in jou moeë lewe.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Memoriseer vandag se teksvers en herhaal dit gereeld soos wat jy met jou dagtaak voortgaan. Gaan slaap vroeg en ontvang jou nagrus as 'n gawe van God en dank Hom daarvoor.

**NOTAS**

**DAG 26:** Vierde Sondag van Lydestyd - 10 Maart **ERVARING …**

**LEES MARKUS 9:2-10 (2020)**

*“Ses dae later neem Jesus vir Petrus, Jakobus, en Johannes saam en lei hulle teen ’n hoë berg uit waar hulle heeltemal alleen was. Hy het toe voor hulle van gedaante verander. Sy klere het blink geword, spierwit, so wit soos niemand op aarde iets kon bleik nie.”*

**Markus 9:2-3 (2020 vert.)**

Die Gedaantewisseling is tegelyk eenvoudig en verbysterend. Jesus en drie dissipels bestyg 'n berg om te gaan bid. Terwyl Hy bid, begin sy voorkoms verander. Hy begin glinster asof die hemelse lig uit Hom uitstraal. Dan kom twee antieke Bybelse figure, Moses en Elia, na vore en begin met Hom praat. Die dissipels verstaan glad nie wat voor hulle oë afspeel nie. Dan kom ‘n stem uit die wolk en sê vir hulle: "Dit is my Seun, die geliefde; luister na Hom." (v. 7) En dan skielik, bevind die dissipels hulself weer alleen by Jesus.

Hierdie verhaal beklemtoon twee fundamentele waarhede oor ons reis deur die koningkryk van God: eerstens, as volgelinge van Christus, het ons van hierdie bergkruin ervaringe nodig om ons dissipelskap vars en lewenskragtig te hou. Die ewigheid - daardie verskuilde dimensie van God se omskeppende teenwoordigheid, dring ons aardse bestaan binne en is altyd aan ons beskikbaar. Ons moet ons gereeld blootstel aan hierdie werklikheid van God se lewende Teenwoordigheid, sodat ons lewens ook God se teenwoordigheid kan uitstraal.

lndien jy nog nie God se Teenwoodigheid ervaar het nie, moet jy dalk weer die geestelike praktyke van afsondering, gebed en aanbidding oorweeg.

Tweedens leer die Gedaanteverwisseling dat bergkruin ervaringe met God nie ‘n doel op sigself is nie. Die belang van sulke ervarings met Hom lê in dit wat daarop volg. Onmiddelik nadat Jesus van gedaante verwissel het, keer hy terug van die kruin af na die vallei van menslike nood en leiding. Hy genees 'n seun van stuiptrekkings. Sy heilige geestelike ervaring loop dadelik uit in 'n daad van deernis. Vir Jesus is dit net so belangrik om van die berg af neer te daal as wat dit is om teen die hoogte uit te klim.

Kom ons bepeins vir 'n oomblik hierdie waarheid: as volgelinge van Jesus word ons genooi om die lig van ons bergkruin ervaringe te laat skyn in die donkerte van ons pynvervulde aarde. Soms is ons nie eens lus om te kyk na al die pyn en ellende rondom ons nie - tuis, by die werk, onder ons bure, ons vriende. Ons kultuur is ongelukkig daarop gerig om ander se lyding te vermy of ignoreer. Ons word uitgenooi om hierdie kultuur te verander: eerder as om dit te vermy, moet ons doelbewus die wat ly, by ons betrek. Ons kan 'n nuwe begin maak deur in hierdie Lydenstyd betrokke te raak by die wat swaar kry en om vir hulle die helende lig van God se teenwoordigheid aan te bied.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Dink aan ’n bergkruin ervaring wat jy gehad het toe jy iemand bedien het.

Waar kan jy vandag weer gaan bedien? Dalk kan jy deel word van een van die kerk aksies.

Kom word iets vir iemand anders.

**NOTAS**

**DAG 27:** 11 Maart **HUIL …**

*“Jesus het begin huil.”*

**Johannes 11:35 (2020 vert.)**

Elkeen van ons sit langs ‘n poel van trane. Ons poele is verskillend. Sommiges is veroorsaak deur ons eie toedoen en dade; en ander is weer die gevolg van wat ander mense aan ons gedoen het. Hierdie poele van trane herinner ons aan die hartseer en verliese wat ons ervaar het of nog ervaar.

Jesus gee aan ons die geskenk van Sy eie trane. Sy trane herinner ons dat God saam met ons huil, saam met ons treur, saam met ons ly. Die van ons wat gedurende hierdie Lydenstyd reis intiem met Jesus verkeer, ontdek dat Sy trane verteenwoordigend is van God se empatie met ons.

Kom ons dink oor ons eie poele trane. Hierdie poel van trane kon veroorsaak gewees het deur die dood van ‘n geliefde, die pyn van egskeiding, mishandeling as ‘n kind, die onvervulde verlange na ‘n lewensmaat, die verlies van werk, verwerping deur ‘n goeie vriend, ens. Wat dit ook al mag wees, dit is by hierdie poel van trane waar Christus ons gedurende die Lydenstyd reis wil ontmoet.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Neem vandag tyd om alleen met God te verkeer. Deel jou poel van trane hardop met Hom. Neem tyd om net in God se teenwoordigheid te sit ... sien in jou verbeelding hoe Hy jou vashou, soos wat jy ‘n huilende kind sal vashou, ... en wees ontvanklik om te hoor wat God jou hierop antwoord.

**NOTAS**

**DAG 28:** 12 Maart **MAAR …**

 *“… sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore sal gaan nie, maar die ewige lewe sal hê.”*

**Johannes 3:16 (2020 vert.)**

Hierdie vers in die evangelie van Johannes herinner ons dat 'n woord nie lank hoef te wees om belangrik te wees nie. Dit is 'n baie kort woord, maar dit help ons om die hoopvolle boodskap van Goeie Vrydag en Paas Sondag te begryp. lnteendeel, dit is amper 'n opsomming van die betekenis van hierdie twee dae.

God weet dat daar 'n "Goeie Vrydag"- kant van die lewe is. Ons sondig, maak mekaar

seer, en ons gaan dood - alles deel van die mislukte en nuttelose realiteite van die

lewe waarin ons leef. As dit maar al was, en as sonde en dood die finale sê gehad het,

sou ons lewens wanhopig en somber gewees het.

Maar ons weet ook dat daar die "Paasfees"- kant van die lewe is. God het ons nie aan die lot van die dood oorgelaat nie. God se omgee vir ons is so wonderlik dat Hy deur Jesus Christus na ons toe gekom het, sodat die wat in Hom glo nie sal verlore gaan nie, maar ook deel sal hê aan die ewige lewe wat God aan ons gee.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Elke keer wanneer jy vandag die woord "maar" gebruik, herinner jouself aan God se gawe van liefde en die ewige lewe.

**NOTAS**

**DAG 29:** 13 Maart  **WEG …**

*“Ek is die weg, …”*

**Johannes 14:6 (2020 vert.)**

Lydenstyd gee aan ons die geleentheid om ons weg weer te vind. Ons gebruik elke dag voetpaaie, wandelpaaie, snelweë, hoofweë, opritte en afritte wanneer ons iewers heen wil gaan. Selfs met al hierdie roetes tot ons beskikking, kan ons nog steeds verdwaal.

Tweeduisend jaar gelede het Jesus na hierdie aarde toe gekom en Homself as "Die Weg" aan die verlore mensdom voorgestel. Slegs 'n paar jaar later het die vroegste volgelinge van Jesus hulself die "mense van Die Weg" begin noem. (Sien Handelinge 9:2). **Wanneer ons Jesus begin volg, begin 'n lewenslange reis in Sy teenwoordigheid.**

Lydenstyd spoor die van ons wat verlore voel, aan om ons lewens weer op koers te kry. Dit draai ons na Christus wat ons ontmoet daar waar ons is, wat Sy lewe aanbied as die weg, en ons uitnooi om Hom te volg.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Waar jy ook al vandag loop, hardloop, fietsry of bestuur, bevestig weereens wie jy is as 'n navolger van Christus: jy is 'n persoon van Die Weg.

Wat beteken dit vir jou om op Jesus se Weg en in Sy teenwoordigheid te wandel?

**NOTAS**

**DAG 30:** 14 Maart  **VRY…**

*“As julle in my woord bly, is julle waarlik my dissipels, en julle sal die waarheid ken,*

*en die waarheid sal julle vry maak.”*

**Johannes 8:31-32 (2020 vert.**)

Een van die groot liedere wat Charles Wesley gedurende die agtiende eeu, tydens die Evangeliese Ontwaking in Engeland, geskryf het, bevat die volgende sinnetjie: "My kettings het afgekom, my hart was vry, ek het opgestaan, uitgegaan en U gevolg." Hierdie woorde gee ons 'n blik op die radikale vryheid wat Jesus aan sy volgelinge belowe het.

Christus bevry ons van daardie kettings wat ons lewens in slawerny hou - die kettings is dinge soos hartseer, woede, vrees, korrupsie, onvergewensgesindheid, trots, jaloesie, begeerte na mag, wellus, verleiding, vraatsug asook gehegtheid aan die afgode van rykdom, status, populariteit, plesier, mag en sukses wat ander ontneem aan eiewaarde. Hiervan moet ons bevry word! Die vyand beplan om my van God, myself en hierdie wêreld te skei en dit is goed en nodig om bewus te wees van hoe hy dit met my doen. God egter, wil my bevry van alles wat in die pad staan om Sy liefde te ontvang, en om Hom, myself, ander mense en die skepping lief te hê.

Christus bevry ons ook vir 'n nuwe lewe van dissipelskap, gehoorsaamheid en die avontuur van gehoorsaamheid. Ons is vrygemaak om God lief te hê, te loof en te dien met ons hele wese.

Wanneer ons Christus volg, bevry Hy ons van ons boeie om sodoende die mense te

word wat God wil hê ons moet wees. Hierdie is die glorieryke vryheid van die kinders

van God!

**DAAGLIKSE OEFENING**

Dink vandag oor hierdie vraag: Watter verslawings, sondige geneigthede en ongesonde bande weerhou jou om hierdie vryheid in Christus te ervaar? Praat met Jesus daaroor.

**NOTAS**

**DAG 31:** 15 Maart **SONDE …**

 *“As ons sê dat ons nie sonde het nie, mislei ons onsself, en is die waarheid nie in ons nie.”*

**1 Johannes 1:8 (2020 vert.)**

Sonde is 'n vyf-letter woord wat ons nie vandag graag wil gebruik nie. Baie jare gelede het 'n psigiater, genaamd Karl Menninger, 'n boek getiteld "Wat het van sonde geword?" geskryf. Hierdie boek beskryf die herontdekking van sonde as 'n konsep, en help verduidelik waarom ons sonde soveel hartseer in die wêreld en in ons verhoudings veroorsaak het.

Volgens die Bybel is sonde om in opstand teen God te wees. Dit is om die werklikheid van ons eie sondigheid volhardend te ontken. *Moenie die voorhand liggende waarheid van jou sonde ontken nie. Die gevaar is dat jy, deur hierdie waarheid te ontken, jou hart verhard. As jy lank genoeg vir jouself jok, gaan jy uiteindelik nie meer die waarheid kan sien nie, en jou eie leuen begin glo.*

'n Volgehoue soeke na die waarheid en 'n eerlike erkenning daarvan, is die pad na God toe – die pad na 'n gesonde, gelukkige innerlike lewe. Ons moet eers ons eie sondigheid eerlik in die oë kyk en erken, voordat ons vergifnis en verlossing daarvan kan ontvang.

Ons word nou uitgenooi om op hierdie *reis* van eerlikheid te gaan: om baie eerlik te raak met onsself oor dit wat in ons lewe aan die gang is. As ons eerlik is en die waarheid soek, sal liefde ons vind, en sal ons God se bevryding ervaar.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Wat is dit wat jy as ’n geheim in jou dra en nog nooit vir iemand van vertel het nie? Oordink dit eerlik en opreg en vra God om jou vry te maak.

**NOTAS**

**DAG 32:** 16 Maart  **VYANDE …**

*“Maar Ek sê vir julle, julle moet julle vyande liefhê en bid vir hulle wat julle vervolg, sodat julle kinders van julle Vader in die hemele kan wees.”*

**Matteus 5:44 (2020 vert.)**

Ons het almal vyande. Soms wil ons dit nie erken nie. Ons wil dink dat ons almal liefhet en dat almal ons liefhet, maar dit is hoogs onwaarskynlik. Soms verskyn van hierdie vyande selfs in ons familiekring!

Een van die moeilikste uitdagings vir 'n navolger van Christus is om jou vyande lief te hê. Nie net het Jesus dit gedoen nie, maar Hy wil ook hê dat ons dit moet doen. Dit is duidelik dat Jesus glo dat daar min geestelike groei kan wees totdat ons begin om diegene wat ons vyande is, lief te hê.

Dikwels is die eerste stap van liefde aan jou vyande, om vir hulle te bid. Deur vir die mense waarvan jy nie baie hou nie, te bid, word jy ontmoedig om lelike dinge te doen of te sê van hulle. Dit het ook die krag om ons houding teenoor hulle te verander.

Miskien is dit hoekom Jesus spesifiek vir sy dissipels gesê het om vir hulle vyande te bid.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Kies vandag iemand met wie jy nie praat nie en van wie jy nie hou nie. Neem 'n paar minute om spesifiek te bid vir God se seën op sy of haar lewe.

**NOTAS**

**DAG 33:** Vyfde Sondag van Lydenstyd - 17 Maart **DIEN …**

**LEES MARKUS 10: 32-45**

*“Maar onder julle moet dit heeltemal anders wees. Wie onder julle ‘n leier wil wees, behoort almal te dien. En wie eerste onder julle wil wees,*

 *moet almal se slaaf wees.”*

**Markus 10:43-44 (2020 vert.)**

Jesus herdefinieer die betekenis van ware grootheid wanneer Hy sy dissipels leer wat dit beteken om Hom te volg. Ons sien dit in ons Skriflesing vir vandag. Wanneer Jakobus en Johannes Hom vra of hulle albei langs Hom kan sit wanneer Hy in Sy heerlikheid kom, draai Hy hulle idees oor menslike grootheid onderstebo. Hy vertel hulle dat hulle nie weet wat hulle versoek nie. Jesus verklaar dat diegene wat deur die wêreld se standaarde as groot beskou word, met hulle eie mag oor ander heers. Vir sy volgelinge moet dinge egter heeltemal anders wees. Diegene wat werklik groot is in die koninkryk van God, is dienaars, nie heersers nie.

Die dissipels verstaan Jesus se siening van grootheid moeilik. Ons ook! Ons samelewing bombardeer ons ook met heeltemal die teenoorgestelde boodskappe. Diegene wat as groot beskou word, is mense met mag, mense wat voortdurend in die openbare kollig is, en wat deur ander mense vereer en gedien word.

Maar die weg van Jesus, soos ons gesien het, is radikaal anders. Jesus moedig ons aan om ander te dien sonder erkenning, en eerder die laaste plek as die voorpunt van die ry te kies. Dit klink dom, en daarom mompel ons: "Hoekom moet ons hoegenaamd oorweeg om dit te doen?"

Die rede hiervoor is duidelik. Ons loop hierdie pad omdat dit die weg is na Jesus se Koninkryk. As ons die lewe wil ervaar wat God moontlik maak, moet ons die pad van diensbaarheid kies. Ons moet leer om beheer prys te gee, om nie al die besluite self te neem nie, en om nie die bevele te gee nie.

Ons moet eerder begin ontdek hoe om vir ander beskikbaar en diensbaar te wees, om diegene naby ons te seën, en om sensitief te wees vir die behoeftes in ons midde. Omdat ons weet dat God altyd vir ons sorg, leef ons om te dien. In die proses begin ons 'n ander soort lewe ervaar, 'n lewe van vreugdevolle vryheid, liefdevolle diensbaarheid en geestelike groei, die lewe in die Koninkryk van God wat vir elkeen van ons beskikbaar is.

Elkeen van ons moet ondersoek wat Jesus se opdragte vir ons beteken. Dit sal beslis beteken dat ons by diegene wat in ons samelewing nie as belangrik geag word nie - die behoeftiges, die moedeloses, die bejaardes, die siekes, die slagoffers - leer hoe om hulle na die beste van ons vermoë te dien en te versorg.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Jy word uitgenooi om vandag iemand te gaan dien wat nie as belangrik geag word in die samelewing nie

**NOTAS**

**DAG 34:** 18 Maart  **DIENS …**

*“Net so het die Seun van die Mens nie gekom om gedien te word nie,*

*maar om te dien en sy lewe as losprys vir baie te gee.”*

**Matteus 20:28 (2020 vert.)**

Vriende van Jesus word geroep om dienaars te wees. Wanneer ons ons lewens oopmaak vir Hom, sal Sy Gees ons altyd lei na 'n ingesteldheid van diensbaarheid. Om ander te dien is die kenteken van ware dissipelskap. Jesus self demonstreer diens aan ons wanneer hy die vuil voete van Sy dissipels was. Deur hierdie daad gee Jesus die dissipels 'n voorbeeld om na te volg. Hy sê vir hulle: *"Ek het vir julle 'n voorbeeld gestel, en soos Ek vir julle gedoen het, moet julle ook doen"* (Joh 13:15). Daar is geen onduidelikheid oor Jesus se woorde nie. Hulle is duidelik, direk en nooi ons uit om te doen en te dien soos Hy.

Het jy al jou gawes en passies ontdek – daardie dinge waarin jy goed is en waarmee jy jou lewe oriënteer. Ons word uitgenooi om met ons gawes en passies medewerkers vir Christus te wees om so Sy Koninkryk uit te bou.

Om ander te dien soos wat Jesus wil hê ons moet, kan baie verskillende vorme aanneem: om 'n saamry geleentheid aan te bied, tyd te neem om na 'n vriend of 'n kollega te luister, om 'n enkelouer se kind op te pas vir 'n rukkie, om die asblik uit te neem, skottelgoed te was, en so aan. Hierdie dade mag klein lyk, maar dit kan 'n groot indruk maak op die mense vir wie ons dit doen!

**DAAGLIKSE OEFENING**

Dink bietjie oor die woord diensbaarheid?

Wat beteken dit vir jou?

Eksperimenteer met diensbaarheid gedurende die dag deur hierdie gebed: Here, bring asseblief vandag iemand oor my pad vir wie ek van diens kan wees.

**NOTAS**

**DAG 35:** 19 Maart **GELD …**

*“Julle kan nie God en Mammon dien nie.”*

**Matteus 6:24 (2020 vert.)**

Geld is 'n sensitiewe onderwerp. Alhoewel dit 'n groot rol speel in ons persoonlike en sosiale lewens, vind ons dit moeilik om openlik te praat oor hoe ons geloof verband hou met ons geld. lnderdaad, baie van ons vind onsself vasgevang in geheime en verborge finansiële obsessies.

In teenstelling met ons swygsaamheid en geslotenheid, praat Jesus openlik oor geld en besittings. Sy boodskap het twee kante: Hy waarsku ons sterk teen die geestelike gevare om geld ons god te maak, en hy maak dit ook duidelik dat die verstandige gebruik van materiële besittings ons verhouding met God kan verbeter.

Jesus daag ons uit om geld as mededinger te onttroon. Martin Luther het eenkeer die volgende gesê: "Daar is drie bekerings nodig: bekering van die hart, verstand en beursie." Van hierdie drie, is die laaste bekering die moeilikste.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Watter verborge finansiële obsessies het jy? Praat met Jesus daaroor.

Om jou voorneme om geld te onttroon en om God eerste in jou lewe te bevestig, seën iemand vandag met 'n anonieme geskenk van geld.

**NOTAS**

**DAG 36:** 20 Maart  **LIGGAAM …**

*“Of weet julle nie dat julle liggaam, wat julle van God ontvang het, ‘n tempel is van die Heilige Gees in julle, en dat julle nie aan julleself behoort nie?”*

**1 Korintiërs 6:19 (2020 vert.)**

Ons liggame is die middelpunt van ons geestelike lewens. Dit mag dalk vreemd klink maar dit is waar. Ons is vleeslike wesens van aard; ons ervaar die wêreld deur ons liggame.

Dit is waarom God na die aarde toe gekom het as 'n mens - deur Jesus - en nie as 'n engel nie. God het as 'n mens met 'n regte liggaam, net soos ons s'n, gekom. Deur Jesus sien ons die misterie van die inkarnasie: die Woord het vlees geword en onder ons kom bly.

Vandag wil die Here Jesus deur sy Gees in ons liggame bly. Maar Hy sal dit slegs doen as ons ons liggame as 'n lewende offer aan God bied. Hierdie totale oorgee van elke deel van jouself aan God, hernu jou verstand en transformeer jou gees.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Lê op die vloer, met jou gesig na bo of na onder, kom in totale rus, en gee jou liggaam doelbewus aan God oor. Gaan oor elke deel van jou liggaam en gee elke stukkie oor aan God.

**NOTAS**

**DAG 37:** 21 Maart  **VERSOEKING …**

*Want ons het nie 'n Hoëpriester wat nie medelye met ons swakhede kan hê nie, maar Een wat, soos ons, in alle opsigte versoek is, en dit sonder dat Hy gesondig het.*

**Hebreërs 4:15 (2020 vert.)**

Ons is mense wat aangeval word. Elke dag bring versoekings en slegte invloede wat ons verhouding met God probeer ondermyn. Hierdie versoekings neem die vorm aan van gedagtes wat ons wegdraai van die liefdevolle manier waarop Christus geleef het.

Ons word versoek deur ons identiteit te wil soek in dit wat ons doen, wat ander van ons dink en in dit wat ons besit. Thomas Keating sê versoekings kom wanneer ons ons geluk soek in iets waar dit nie gevind kan word nie. Ons ware self word ondermyn deur versoekings. Raak bewus van wie jy werklik is in Christus, jou begeertes ... wat die ideale lewe is wat jy nastreef.

Die Skrif vertroos ons met die wete dat Jesus ook versoek was, net soos ons, maar dat Hy nie gesondig het nie. Jesus herinner ons dat versoeking self nie sonde is nie. Ons versoekings verras hom nie omdat hy self op elke manier versoek is. Net soos Jesus in die woestyn gedoen het, moet ons ook ons versoekings in die gesig staar, hulle op die naam noem, en hulle oorgee aan die enigste Een wat ons kan help om hulle te weerstaan en te oorkom.

**DAAGLIKSE OEFENING**

 Neem vandag tien minute om jou eie "woestynervaring" te skep. Wees alleen met God en bring die versoekings waarmee jy tans sukkel na Hom toe. Ontvang die genade wat God jou gee met elkeen van jou versoekings.

**NOTAS**

**DAG 38:** 22 Maart **BID …**

*“Op ‘n keer het Jesus op ‘n sekere plek gebid, en toe Hy klaar was, het een van sy dissipels vir Hom gesê: Here, leer ons bid, soos ook Johannes sy dispels geleer het.”*

**Lukas 11:1(2020)**

Baie mense verlang na 'n eerstehandse, interaktiewe verhouding met God. Mense het ‘n dringende behoefte om met God te kommunikeer. Met ander woorde, hulle wil leer hoe om te bid. Lank gelede wou die vroeë dissipels ook weet hoe om te bid. Hulle vra Jesus om hulle te leer bid. Dit is beduidend dat dit die enigste tyd was wat hulle gevra het om enigiets geleer te word! Wanneer hulle hierdie versoek rig, gee Jesus hulle wat ons noem "die Gebed van die Here." (Sien Lukas 11: 2-4.)

Ons kan 'n leeftyd spandeer om te leer hoe om hierdie gebed te bid soos wat Jesus dit gebid het. Baie van ons neem aan dat ons bid wanneer ons net die woorde sê. Maar dit is ver van die waarheid af. Hierdie woorde moet ons binnedring, beleef en geleef word, ons moet daaroor diep nadink (mediteer) en dit opreg uitspreek. As ons belangstel om te leer bid, is Lydenstyd 'n goeie tyd om te begin.

Dit is belangrik om kennis te neem dat gebed nie bedoel is om God te verander nie maar om die bidder te verander! Gebed verander ons perspektief op God, die lewe en die wêreld.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Oordink (mediteer) vandag die Gebed van die Here. Herhaal elke lyn stadig. Oordink ook wat die betekenis daarvan in jou lewe is.

Terwyl jy bid, raak bewus van God wat vir jou in liefde en genade kyk.

**NOTAS**

**DAG 39:** 23 Maart **WIL …**

*“Nogtans, nie soos Ek wil nie, maar soos U wil.”*

**Matteus 26:39(2020 vert.***)*

Een van die wonderlikste geskenke wat aan ons gegee word, is ons eie wil. Elkeen van ons is relatief vry om verskillende keuses te maak, om dinge te laat gebeur wat andersins nie sou plaasvind nie, en om goed of kwaad te doen. Dit is hoe belangrik ons wil is.

God het ook 'n wil vir ons lewens. Die hart van ons lewensreis as Christus-volgelinge lê daarin om te leer hoe om ons wil aan God te onderwerp. Jesus demonstreer hierdie oorgawe in sy eie woorde hierbo. Jesus nooi ons uit om dit ook so te doen. Tydens Sy lewe op aarde wys Jesus ons hoe noodlottig onverskilligheid teenoor die wil van God kan wees. Om ons wil aan God oor te gee beteken nie dat ons dan geen wil van ons eie het nie. Hierdie oorgawe beteken ook nie gelatenheid of passiwiteit nie. Dit beteken eerder dat ons diepste begeerte is om te kan onderskei en op te tree volgens wat God se wil vir ons lewens is. Om dit te leer doen is 'n lewenslange avontuur

**DAAGLIKSE OEFENING**

As 'n uitdrukking van jou begeerte om God se wil vir jou lewe te kies, sit vir ‘n tyd lank stil in God se teenwoordigheid. Bal jou vuiste styf vas en maak hulle dan weer stadig oop, opwaarts na die Here toe. Gee so jou wil oor aan God se wil.

**NOTAS**

**DAG 40:** 24 Maart **STANDPUNT INNEEM ...**

PALMSONDAG

 **LEES MARKUS 11:1-11**

Daar sal oomblikke kom wanneer ons, as volgelinge van Christus, standpunt sal moet inneem. Dit is wat Jesus op daardie eerste Palmsondag gedoen het. Hy neem ’n besluit om Jerusalem binne te gaan, en hy getuig van God se Koninkryk in die Heilige Stad. Hy gaan die stad op so ’n wyse binne dat niemand hom kan ignoreer nie. Hy neem die messiaanse rol op, soos voorspel deur die antieke profeet Sagaria in die Ou Testament. Hy kom nederig en kwesbaar, op ’n donkie. Dit is hoe Jesus standpunt inneem. Hy doen dit omdat hy weet dat hy nie alleen is nie. Lydenstyd is ’n goeie tyd vir ons, as sy dissipels, om vas te stel waar ons standpunt moet inneem. Wanneer ons dit doen, kan ons die sekerheid hê dat ons nie alleen is nie.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Lees die verhaal van Jesus wat Jerusalem binnegaan ’n paar maal. Oordink en bid oor die Skrif.

Wat tref jou die meeste van die wyse waarop Jesus standpunt inneem? Hoe reageer jy op Hom? Oorweeg waar God jou vandag roep om jou standpunt vir jou diepste oortuigings te stel. Miskien kan jy vir hierdie oomblik oefen deur vandag iets dapper te doen. Weet dat jy nie alleen is nie - steun op die werklikheid van God se teenwoordigheid.

Moed en geloof is altyd nodig as ons in ons Meester se voetstappe gaan volg.

**NOTAS**

**DAG 41:** 25 Maart **STEL VERKEERDE REG …**

HEILIGE WEEK

**LEES MARKUS 11:15-18**

Die Jesus wat ons in die evangelies leer ken is nie altyd vriendelik, aanvaardend en beskeie nie. Soms het Hy baie kwaad geword veral wanneer Hy gekonfronteer was met die bose. Een so 'n oomblik was toe ‘n onreg in die tempel plaasgevind het. Jy kan in vandag se Skrifgedeelte lees hoe hy 'n sweep gevat het, die tafels omgegooi het en die geldwisselaars uit die tempel uitgedryf het. Die idee dat ons stil en passief voor boosheid moet wees is nie Christus se weg nie. Natuurlik kan ons nie al die boosheid om ons vernietig nie. Maar ons kan kyk na ons gemeenskappe en werksplekke en God vra om ons te lei en te wys wanneer en hoe om sterk op te tree.

**DAAGLIKSE OEFENING:**

Lees die verhaal ’n paar maal, oordink dit en bid daaroor.

Wat tref jou die meeste oor Jesus in hierdie ontmoeting? Hoe kan jy hier op hom reageer? Wat sou dit vir jou beteken om soos jou Meester te lyk waar jy woon en werk? Dink aan 'n area van boosheid wat jou baie pla. Dit kan ‘n persoonlike ondeug wees waaroor jy baie besorg is, 'n korrupte situasie by die werk of 'n onreg in die gemeenskap wat optrede vereis. Praat met die Here daaroor en vra hom om jou te wys hoe jy soos Jesus kan reageer.

**NOTAS**

**DAG 42:** 26 Maart  **GEE …**

 HEILIGE WEEK

**LEES MARKUS 12:13-17**

“Betaal aan die keiser wat die keiser toekom, en gee aan God wat aan God toekom." Wat beteken hierdie vers vir ons? Sekerlik kan dit nie beteken dat ons ons lewens in twee dele moet verdeel nie - die "godsdienstige'' deel en die "sosiale" deel. Dit sou beteken dat volgelinge van Christus nooit enige politieke of ekonomiese beleid mag kritiseer nie, hoe onderdrukkend of korrup hulle ook al mag wees. Hierdie vers oor gee aan God wat aan God behoort laat baie vrae ontstaan. Bedoel Jesus dat ons ons lewens aan God moet oorgee op dieselfde manier as wat ons belasting moet betaal aan die regering; dus net ‘n persentasie? Of bedoel Jesus dat ons wel belasting aan die owerheid moet betaal, maar dat ons grootste offer nie deur belasting betaal kan word nie maar deur totale oorgawe aan God? Kom ons bid dat God ons sal help om te verstaan wat die hart van hierdie opdrag is sodat ons onsself ten volle aan ons ware Dienaar--Koning kan gee.

**DAAGLIKSE OEFENING**

Lees die volle verhaal waarin Jesus hierdie opdrag gegee het (Markus 12:13-17) ’n paar maal. Dink vandag na oor jou lewe: Watter "dele" van jou lewe is jy geneig om van God af weg te hou? Is jy dalk geneig om slegs ‘n “persentasie” van jou lewe, soos belasting, aan God te gee? Hoe nooi God jou na 'n voller oorgawe van jou lewe op hierdie oomblik? Vou jou hande asof jy jou hele lewe in hulle vashou, en gee jouself aan God oor met hierdie woorde: "In u hand, Here, gee ek my lewe." Herhaal hierdie gebed deur die dag heen, veral in moeilike situasies.

**NOTAS**

**DAG 43:** 27 Maart **OORVLOEDIGE LIEFDE …**

HEILIGE WEEK

**LEES MARKUS 14:1-9**

Hierdie toneel waarin die naamlose vrou kosbare salf oor die kop van Jesus uitstort, is 'n voorbeeld van oorvloedige liefde. Selfs al word sy deur omstanders gekritiseer, verdedig Jesus haar optrede. Hy sê vir die wat mor dat sy besig is om iets baie spesiaals vir Hom doen, maar hulle luister nie. Sy toon haar liefde vir hom, solank Hy nog met hulle is, op 'n spontane en demonstratiewe wyse. Hierin lê vir ons ook 'n uitnodiging. Ons word uitgenooi om rojaal te wees in ons liefhê, beide in ons verhoudings met die Here en die geliefdes met wie ons ons lewens deel. Hoe rojaal is ons in ons liefhê?

**DAAGLIKSE OEFENING**

Lees die evangelie verhaal oor die ontmoeting tussen Jesus en die vrou ‘n paar maal. Oordink en bid oor die Skrif.

Wat tref jou die meeste van die vrou in hierdie storie? Hoe voel jy teenoor haar?

Jy word uitgenooi om te dink aan ‘n manier waarop jy oorvloedige liefde kan uitdruk in die volgende twaalf ure, hetsy teenoor die Here of ‘n geliefde.

**NOTAS**

**DAG 44:** 28 Maart  **VERRAAD ...**

HEILIGE WEEK

**LEES MARKUS 14:17-26**

Min ervarings kan meer pynlik wees as verraad. Baie van ons ken dit uit eie ondervinding. Ons ervaar dit wanneer mense ons verwerp, verlaat en verneder. In hierdie "onheilige” week, die aanloop tot Jesus se kruisiging, het Hy ook verraad ervaar. Petrus ontken dat hy Jesus ken. Judas verraai hom. Sy vriende verlaat hom. Die gevolge van hierdie versakings is dat Jesus se vyande hom gevange neem. Van daardie oomblik af begin Jesus se Passie en vervul hy getrou sy roeping as die Dienaar-Koning wat sy lewe vir die mens gee. Kan die verraad wat ons soms ervaar nie dalk vir ons oomblikke word waarin ons meer passievol ons roeping as volgelinge van Christus uitleef nie? Wat sou dit vir jou en my beteken om ons woede en bitterheid teenoor diegene wat ons in die steek laat, te laat gaan?

**DAAGLIKSE OEFENING**

Lees die verhaal hoe Jesus verraai is ’n paar maal, oordink dit en praat met Hom daaroor.

Wat tref jou die meeste oor die wyse waarop Jesus op die verraad reageer? Bring vandag die pyn van jou eie ervarings van verraad voor God. Hoe roep God jou om daarmee te lewe?

Dink oor jou eie getrouheid aan ander. Het jy al ooit iemand anders in die steek gelaat? Praat met God daaroor en luister wat hy vir jou wil sê. Kry weer jou lewe in lyn met die beloftes wat jy aan ander gemaak het.

**NOTAS**

**DAG 45:** 29 Maart **OM MET CHRISTUS TE STERF ...**

GOEIE VRYDAG

**LEES JOHANNES 12:24**

*“Amen, amen, Ek sê vir julle: As ’n koringkorrel nie in die grond val en sterf nie, bly dit net een enkele korrel; maar as dit sterf, dra dit baie vrug.”*

Jesus se dood was uniek en onherhaalbaar. Ons kan en hoef dit nie na te maak nie. Tog nooi Hy ons om ook te sterf. Soos ‘n saad wat in die grond geplant word en sterf, nooi Jesus ons om te sterf aan onsself, ten einde goeie vrugte te dra.

Verstaan net dat Jesus nie wil hê dat ons letterlik van onsself moet ontslae raak nie! Ons lewens is vir God baie kosbaar en Hy wil hê dat ons voluit moet leef. Ons is geroep om te wees wat God wil hê ons moet wees; ons moet leef soos Hy bedoel het. Om ten volle mens in Christus te word, moet ons egter sterf aan daardie aspekte van onsself wat ons daarvan weerhou om in die rigting van Christus te groei.

Dit beteken om te sterf aan ons selfgesentreerdheid, selfsug, eiebelang, eie ekkigheid en egosentrisiteit. Ons moet ook eg word en sterf aan alles wat oneg in ons is: al die truuks van voorgee, valsheid en oneerlikheid wat ander seermaak.

Ons word gevra om in liefde ons lewens neer te lê, sodat ons tot nuwe lewe opgewek kan word.

Die asemrowende goeie nuus van Goeie Vrydag en Paassondag is dat daar lewe uit die dood kom. Om die opstandingslewe te leef het ons nodig om te leer hoe om te sterf. Die groot vraag wat ons vandag in die gesig staar op ons reis na die kruis en die leë graf is: **"Waarvoor moet ons vandag sterf om die nuwe lewe wat Christus ons wil gee, meer volledig te leef?”**

**DAAGLIKSE OEFENING**

Memoriseer die vers hierbo... oordink en bid daaroor.

Skryf jou antwoord op die vraag hierbo, op 'n stukkie papier, skeur dit dan op en gaan begrawe dit in die grond. Praat met die lewende Christus oor wat jy gedoen het en luister na wat Hy vir jou wil sê.

Vertel vir Hom, in jou eie woorde, dat jy saam met Hom wil sterf, sodat jy saam met Hom tot nuwe Lewe opgewek kan word

**NOTAS**

**DAG 46:** 30 Maart **LAMENT ...**

STIL SATERDAG

Dit is nie maklik om die angs en smart van Jesus se volgelinge en familie die dag na die kruisiging, te begryp nie. Stil Saterdag moes vir hulle ‘n dag van pynlike rou en lament gewees het. Lament is die gebedstaal van diegene wat hul lyding na God toe bring. Lament roep uit tot God, vra God moeilike vrae en protesteer teen die onregverdige lyding rondom ons. Maar, lament is nooit 'n doel op sigself nie. Omdat ons geloof in die lewende God is, lament ons altyd in die wete dat God ons geroep gehoor en met goedheid en genade sal optree. Ons weet dit omdat ons die Psalms gelees het, die geskiedenis van God se volk ken, en die Godverlate geroep gehoor het van die Gekruisigde Een wat nou die grense van die kruisiging oorgesteek het.

**DAAKLIKSE OEFENING**

Leer vandag lament se gebedstaaI. Lees twee Psalms oor lament: Psalm 38 en 88. Let op die rou taalgebruik, die integriteit van die Psalmdigter en hoe lof en lament dikwels saam in dieselfde Psalm voorkom. Kies een of twee lyntjies uit enige een van hierdie Psalms, sinne wat in woorde oordra hoe jy soms in oomblikke van angs en verdriet voel, en spreek dit teenoor God uit. Jy kan dit opvolg deur met God die besondere pyn wat jy nou in jou hart voel, te deel.

**NOTAS**

**DAG 47:** 31 Maart **OPGEWEK MET CHRISTUS ...**

PAASSONDAG

**LEES FILIPPENSE 3:10**

*“Op hierdie manier kan ek Christus ken en die krag beleef wat Hom laat opstaan het.” (NLV)*

***Christus het opgestaan! Hy het waarlik opgestaan!*** Hierdie Paasgroet herinner ons dat God se opwekking van Christrus uit die graf die belangrikste aspek van ons geloof is. Dit is verstommende goeie nuus. Geen geloof sou meer tragies en meer nutteloos gewees het as Christenskap sonder sy opgestane Here nie. Die opstanding het baie betekenisse vir ons lewens vandag. Jesus is by ons as Lewende Vriend. Hy is ook beskikbaar vir elkeen van ons in ons stryd met wanhoop en hooploosheid. Die dood is oorwin. Bo alles, ons kan saam met Hom tot nuwe lewe opgewek word as ons bereid is om saam met Hom te sterwe. Mag die woorde van Paulus vandag ons gebed wees: ***“....sodat ek Christus kan ken, die krag van sy opstanding, en die verbondenheid met sy lyding, deur aan sy dood gelykvormig te word, en ek so, hoe dan ook,***

***die opstanding uit die dood kan bereik.”*** (Fil 3:10,11 uit 2020 vert.)

**DAAGLIKSE OEFENING**

Memoriseer die vers hierbo... oordink en bid daaroor?

Spandeer vandag so feestelik as moontlik. Jou lewensomstandighede kan dit moeilik maak, veral as jy onlangs verlies gely het. Tog, as jy daartoe in staat is, gaan bewustelik die vreugde van die opgestane Here binne. Dra helder en vrolike klere, groet ander hartlik, geniet spesiale etes, stel ‘n heildronk in op God se mag oor die graf, kontak familie en vriende en dank die Here vir alles en almal. Vier die misterie van ons geloof: Christus het gesterf, Christus het opgestaan uit die dood, Christus sal weer kom! Kom wees nou Opstanding Sondag persone in ‘n Goeie Vrydag-wêreld!

**NOTAS**

‘N DANKBARE TERUGBLIK

Die afgelope paar weke was jy op 'n innerlike reis. Jy het intensioneel tyd en spasie geskep om in kontak te kom met jou diepste begeertes, te identifiseer waaraan jy verknog is, en hoe om te reageer op Jesus se uitnodiging om Hom te volg.

Ervarings alleen bring selde permanente verandering. Te midde van soveel dinge wat gelyktydig in ons lewens plaasvind, kan die skatte van die reis verlore gaan.

Reflekteer in dankbare gebed oor jou ervaringe van die afgelope Lydenstyd.

Dit kan behulpsaam wees om deur hierdie handleiding, veral indien jy notas gehou het, te blaai. Raak bewus van dit wat na jou toe kom en vir jou uitstaan. Maak verdere notas van die sleutel gebeure, gewaarwordinge en besluite.

Met die wete dat God saam met jou was deur hierdie reis, kyk ook vorentoe. Wat van dit wat jy in hierdie reis beleef en geleer het neem jy saam vorentoe?

Praat met God hieroor in gebed.

Gebruik die volgende paar lyne en skryf neer wat jy van die Here vra.

Here, ek vra vir die genade dat ek U beter kan leer ken, U dieper lief te kan hê en U nader kan navolg.

Ek ….......................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Hierdie handleiding is ‘n unieke samestelling vanuit ‘n verskeidenheid hulpbronne**

**rondom die tema van Lydenstyd vir die NG Gemeente van Hartenbos.**

******