



GAAN GROOT

(GROTER, GROOTSTE)

5 WEKE REEKS

31 JAN TOT 28 FEB

OM 'N GROOT, DIEP, SINVOLLE LEWE TE LEEF
SAAM MET GOD EN ANDER MENSE

Welkom by ons nuwe reeks!

In die “blog post” “This is How we Date Now” staan geskryf: “We want to live the best life possible! We want to lay down our heads at the end of our lives and know we lived well [...] This is what we want even if we don’t know it yet”.

Ek glo dié stelling is waar van ons almal. Almal van ons wil die lewe op die beste manier moontlik leef! Ek wil hê my lewe moet die moeite werd wees, moet betekenisvol wees, en ek wil ’n “legacy” los. Ons wil groot gaan!! Ons wil nie middelmatig leef nie. Jy weet dit dalk nog nie, maar dis wat jy en ek en ons wil hê – “a life well lived”. Want dis waarvoor ons gemaak is. Ons is nie gemaak vir middelmatigheid en ’n middelmatige bestaan nie. Eugene Peterson het geskryf: “The aim of the person of faith is not to be as comfortable as possible, but to live as deeply as possible!” To live as deeply as possible ... Dit is die uitdaging aan jou vir hierdie jaar. Daar waar jy is! To live as deeply as possible!!! Anders gesê: om GROOT te gaan.

Hoekom hierdie tema vir ons preekreeks? Want ons glo dat God ons roep vir ’n lewe van “excellence”. Ons glo dat ons lewens, wat ons daarmee maak en hoe ons dit leef, vir God saak maak. Ons glo dat elkeen van ons net hierdie een lewe het, en ons weet nie hoe lank dit gaan wees nie. Daarom moet ons dit goed leef. Jesus het gekom om vir ons ’n oorvloedige lewe te gee. Die Griekse woord wat hier vir lewe gebruik word is zoe, “Ek het gekom sodat julle zoe kan hê, en dit in oorvloed” (Joh 10:10), en zoe beteken flambojant, buitengewoon, passievol.

Om GROOT te gaan en my lewe diep te leef, is daar dinge wat ek nié meer moet doen nie, en ’n paar dinge wat ek moet doen. Ons wil graag in die volgende weke saam met jou ontdek waarmee ons moet grootgaan om ’n groot, diep, sinvolle lewe te leef saam met God en ander mense.

Hoe om die reeks ten volle te benut en geniet:

Ons wil jou aanmoedig om ons eredienste by tewoon. Tussen 31 Januarie tot 28 Februarie gaan ons elke Sondag oor een van ons temas gesels. Ons wil jou nooi om deur ons eredienste nie nét die Here rasideel te bedink nie, maar om in ons musiek iets groter te beleef.

Maak erns met jou persoonlike stiltetyd met behulp van ons daaglikse ritmes. Dink weekliks na oor die tekste deur met die Lectio divina-metode elke oggend dieselfde teks of tekste 'n paar keer te lees. Dink elke aand na oor jou dag met behulp van die daaglikse nadenke en sluit dan die dag af met die daaglikse gebed, of skryf sommer jou eie gebed.

Ons het hierdie keer ook by elke week 'n toepaslike temalied bygevoeg, waar die lied die gedagtes van die week help tuisbring. Luister/sing en bid gerus die lied ook deur die loop van jou week om jou te herinner aan dit waarin ons moet GROOT gaan!

Neem deel aan 'n groeigroep waar ons die week se tema bespreek en mekaar se insigte deel. Die Here gee ons vir mekaar om mekaar te leer ken en te geniet en uit te daag. Geniet hierdie geskenk!

Daar is elke week ook 'n praktiese uitdaging wat jou sal help om Jesus se waardes te oefen en om iets van God se Koninkryk in jou lewe waar te maak.

Jy is ook welkom om enige tyd enige van ons leraars te kontak as jy wil gesels oor 'n spesifieke vraag of kwessie.

Mag die volgende paar weke vir jou 'n heerlike tyd van geestelike verdieping, nuwe vriendskappe en ander moontlikhede wees.



Ons Temas

- Week 1: Trust without borders – Ryno
- Week 2: Roekelose liefde - Jana
- Week 3: My heart will sing – Ryno
- Week 4: Thula Sizwe – Jana
- Week 5: U is alles! – Ryno

Daaglikse ritmes vir persoonlike stiltetyd

OGGEND (OF 20 MINUTE IEWERS IN JOU DAG) - LECTIO DIVINA:

- Persoonlike stiltetyd met die teks van die week.
- Gebruik Lectio Divina of visualisering (sien by "Stiltetydmetodes")

AAND (10 MINUTE) – REFLEKSIEGEBED:

- Kyk terug op jou dag.
- Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel.
 - o Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
 - o Waar het jy vandag God misgekyk?
- Elke week word hier 'n paar ekstra vrae wat op die spesifieke tema van toepassing is, bygevoeg vir jou om oor na te dink.

5-WEEK
PREKREKS

Stiltetyd-Metodes

Die Bybel wil gelees en gehoor word as die lewende stem van God. Daarom moet ons luisterend, wagtend, wees. Lectio Divina is 'n ou luistermetode vanuit die vroeë kerk wat ons kan help. Aan die hand daarvan kan jy dieselfde teksgedeelte vir 'n week lank lees en ervaar dat jy al dieper daarin groei. In Engels is daar 4 R-woorde wat ons help om hierdie metode te onthou:

REST
READ
REFLECT
RESPOND



LECTIO DIVINA

Die vloei van die Lectio Divina

1. REST: Gaan sit vir 'n oomblik rustig. Sit jou selfoon af en gebed die tyd vir die Here om deur Sy Woord met jou te praat.
 - Omtehelpmetdie stilword-oomblikkanjy die "palmsnabo, palmsna onder-gebed" bid.
Begin deur jou handpalms na onder te hou as simbool daarvan dat jy al jou bekommernisse oorgee aan God. Praat met God oor alles wat swaar op jou hart druk. Draai daarna jou palms na bo as teken van jou behoefte om van God te ontvang.
2. READ: Lees die teks rustig deur. Probeer verstaan wat jy lees. Moet egter nie vashaak by dinge wat jy nie verstaan nie.
3. REFLECT: Lees die teks 'n tweede keer deur:
 - Lees luisterend, wagtend, om God se stem vir jou te hoor.
 - Is daar 'n woord, beeld of sin wat vir jou uitstaan?
 - Gaan "sit" in daardie woord, beeld of sin wat vir jou uitstaan en hoor wat die Gees vir jou wil sê.
 - Bestee 75% van jou tyd aan hierdie punt 3.
4. RESPOND: In 'n kort gebed, antwoord op wat jy gehoor het. Skryf dalk neer wat jy gehoor het. (Jy sal nie elke dag iets hoor of iets nuuts hoor nie – dis normaal.)

Visualisering

(die "fliëkmetode" – dit werk veral goed met verhale in die Bybel)

- Verbeel jou dat jy deel is van die gebeure van die teks.
- Stel jou voor dat jy een van die karakters in die verhaal is.
- Wat gebeur?
 - Wat sien jy?
 - Wat hoor jy?
 - Waaraan kan jy vat?
 - Wat ruik jy?
 - Wat proe jy?
- Wat verras jou?
- Wat maak jou opgewonde?

Ons almal wil graag voluit leef en elke oomblik van ons lewe aangryp en geniet! Hordes self-hulp boeke herinner ons ook om "in die oomblik te leef". Maar voor ons onself kan kry is ons besig om die oomblik te mis; omdat ons gespanne is oor 'n groot taak wat moet in, of oor finansies wat druk gaan, of oor ons lewens wat nie so opwindend lyk soos ons Facebook- of Instagram-vriende s'n nie, of omdat ek nog nie is waar ek gesê het ek wil wees in my vyf-jaar plan nie.

Ons leef nie in die oomblik nie, want ons is dikwels ontevrede oor nou, of angstig oor die toekoms en onseker oor wat gaan gebeur. Of soms vind ek myself in 'n storm in my lewe en natuurlik wil ek dan graag uit hierdie oomblik uitbreek. Ons wil beplan en verseker, en goed in plek sit om die onsekerheid van die lewe beter te probeer beheer, of die storms te probeer afweer. Maar tog weet ons dat die lewe onvoorspelbaar en onbeheerbaar is. So hoe nou maak?

As die lewe so onvoorspelbaar is, hoe leef ek dan voluit as dit nie is om alles te probeer beheer, of heelyd oor al die onsekerheid gespanne en angstig te wees nie? Hoe kry ek rustigheid in die storms en geniet ek die lewe, te midde van onsekerheid?

Vertrou! Om te vertrou dat God wat my roekeloos lief het, betroubaar is, goed is en by my is. Om te vertrou dat, hoewel ek nie alles kan beheer nie, God wel in beheer is, en kan ek my lewe – elke oomblik daarvan – aan Hom toevertrou en in sy groot liefde en goedheid saam met Hom groot leef!

Trust without borders ▶▶▶

EREDIENSNOTAS

- Met watter verwagting kom ek na vandag se erediens?
- Wat het ek in die diens gehoor wat my geraak het?
- Watter nuwe perspektief het vir my oopgegaan tydens die erediens?
- Wat wil ek graag onthou vir die week wat voorlê?

PERSOONLIKE STILTETYD

Oggend: Lectio Divina

Lees die Bybelteks vir die week elke oggend en skryf jou gedagtes neer.
(Kyk na die stiltetydmetodes om jou hiermee te help.)

	MAANDAG		DINSDAG
	WOENSDAG		DONDERDAG
	VRYDAG		SATERDAG
			SONDAG

Aand: Daaglikse nadenke

Neem 'n paar oomblikke om stil te word en bewus te wees van God se teenwoordigheid.

Kyk terug op jou dag. Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel en vra jouself die volgende vrae:

- Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
- Waar het jy vandag God misgekyk?
- Waar het jy vandag vir God vertrou? Hoekom het jy?
- Waar het jy nie vir God vertrou nie? Wat dink jy verhoed jou om God te vertrou?
- Help die liedjie vir die week jou om God meer te vertrou? Is daar 'n ander liedjie wat jou dalk help om meer op God te vertrou?

Gesels met die Here oor dit wat jy gedink en ervaar het.

Aand: Daaglikse gebed

O Christ Jesus, when all is darkness and we feel our weakness and helplessness, give us the sense of Your presence, Your love, and Your strength. Help us to have perfect trust in Your protecting love and strengthening power, so that nothing may frighten or worry us, for, living close to You, we shall see Your hand, Your purpose, Your will through all things.

Amen.

(St. Ignatius of Loyola, 1491-1556)

²²Net daarna het Jesus sy dissipels in die skuit laat klim om solank voor Hom uit te vaar na die oorkant toe terwyl Hy nog eers die mense huis toe laat gaan. ²³Nadat Hy die mense weggestuur het, het Hy alleen na die berg toe gegaan om te bid. Toe dit aand word, was Hy daar alleen. ²⁴Die skuit was reeds 'n paar kilometer van die kus af en is deur die golwe geteister, want die wind was van voor. ²⁵Met dagbreek die volgende môre het Hy op die see na hulle toe aangeloop gekom. ²⁶Toe sy dissipels Hom op die see sien loop, het hulle groot geskrik en gesê: “Dis 'n spook!” Van angs het hulle hard begin skreeu. ²⁷Maar Jesus het dadelik met hulle gepraat en gesê: “Wees gerus, dit is Ek. Moenie bang wees nie.” ²⁸Toe sê Petrus vir Hom: “Here, as dit regtig U is, beveel my om op die water na U toe te kom.” ²⁹“Kom!” sê Hy. Petrus het uit die skuit geklim, op die water begin loop en naby Jesus gekom. ³⁰Maar toe Petrus sien hoe sterk is die wind, het hy bang geword en begin sink en uitgeroep: “Here, red my!” ³¹Dadelik het Jesus sy hand uitgesteek, hom gegryp en vir hom gesê: “Kleingelowige, waarom het jy begin twyfel?” ³²Hulle het toe in die skuit geklim, en die wind het gaan lê. ³³Die manne in die skuit het voor Jesus gekniel en gesê: “U is waarlik die Seun van God.”

³Vertrou liever op die Here en doen wat goed is, woon en werk rustig voort. ⁴Vind jou vreugde in die Here, en Hy sal jou gee wat jou hart begeer. ⁵Laat jou lewe aan die Here oor en vertrou op Hom; Hy sal sorg.

²²Verder het Jesus vir sy dissipels gesê: “Daarom sê Ek vir julle: Moet julle nie bekommer oor julle lewe, oor wat julle moet eet nie, of oor julle liggaam, oor wat julle moet aantrek nie. ²³Die lewe is tog belangriker as kos en die liggaam as klere. ²⁴Kyk na die kraaie: hulle saai nie en oes nie; hulle het geen spens of skuur nie, maar God sorg vir hulle. Julle is tog baie meer werd as voëls. ²⁵Trouens, wie van julle kan deur hom te bekommer sy lewe met een uur verleng? ²⁶As julle nie eens so 'n klein dingetjie kan regkry nie, waarom bekommer julle julle oor die ander dinge? ²⁷“Kyk hoe groei die lelies: hulle swoeg nie en hulle maak nie klere nie, maar Ek sê vir julle: Selfs Salomo in al sy prag was nie geklee soos een van hulle nie. ²⁸As God die gras van die veld, wat vandag nog daar is en môre in die vuur gegooi word, só mooi maak, hoeveel te meer sal Hy julle versorg, julle kleingelowiges! ²⁹Julle moet julle ook nie gedurig

afvra wat julle gaan eet of drink nie, en julle moenie besorg wees nie. ³⁰Dit is alles dinge waaroor die ongelowiges in die wêreld begaan is, maar julle het 'n Vader wat weet dat julle dit nodig het. ³¹Beywer julle vir sy koninkryk, dan sal Hy julle ook hierdie dinge gee.

(As jy nog verder wil lees en dink, lees gerus Ps. 33, Ps. 121 en Jes. 41:10.)

Liedjie vir die week

OCEANS
HILLSONG UNITED

*You call me out upon the waters
The great unknown where feet may fail
And there I find You in the mystery
In oceans deep, My faith will stand
And I will call upon Your name
And keep my eyes above the waves
When oceans rise, my soul will rest in Your embrace
For I am Yours and You are mine
Your grace abounds in deepest waters
Your sovereign hand
Will be my guide
Where feet may fail and fear surrounds me
You've never failed and You won't start now
So I will call upon Your name
And keep my eyes above the waves
When oceans rise, my soul will rest in Your embrace
For I am Yours and You are mine
Spirit lead me where my **trust is without borders**
Let me walk upon the waters
Wherever You would call me
Take me deeper than my feet could ever wander
And my faith will be made stronger
In the presence of my Saviour (x3)
I will call upon Your name
Keep my eyes above the waves
My soul will rest in Your embrace
I am Yours and You are mine*

WEEK 1

GROEIGROEP

Deel met mekaar

Waar moes jy God vertrou in die week wat verby is? Of, waarmee moet jy Hom vertrou vir die week wat voorlê?

Bid saam

Bid dat God julle elkeen sal rustig maak, dat julle jul bekommernisse en vrese by sy voete sal neersit, en dat julle elkeen vandag meer sal leer van wat dit beteken om op God te vertrou.

Lees, luister en gesels saam

- Lees Matt. 14:22-33, Ps. 37:3-5 en Luk. 12:22-31 hardop saam.
- Laat elkeen die teksgedeeltes stil op hulle eie weer deurlees.
- Deel twee-twee met mekaar wat jy in die teks hoor, oplet, oorwonderens.
- Deel in die groot groep deur te vertel wat jou gespreksgenoot in die teks gehoor het.
- Wat leer jy uit die teksgedeeltes oor vertroue?

Paar vrae vir verdere gesprek

1. Wat beteken vertroue vir jou? Wie vertrou jy die meeste in jou lewe en hoekom?
2. "As ek 'n Christen is, sal niks slegs met my gebeur nie." Party gelowiges dink so, glo jy dis waar? Wat leer ons uit Matt. 14 hieroor?
3. As goeie danskeefloop in my lewe, beteken dit dat ek nie op God kan vertrou nie? Hoekom sê jy so?
4. Het die storm dadelik bedaar toe Jesus by sy dissipels aangekom het? Hoe help dit jou dink oor storms in jou lewe?

5. Anders as al die ander dissipels (wat ook sekerlik sou sê dat hulle Jesus vertrou), het Petrus uit die boot geklim. Wat maak sy vertroue anders?
6. Wat het gemaak dat Petrus op die water kon loop en hoekom het hy later gesink?
7. In watter aspek van jou lewe roep God jou om op Hom te fokus, te vertrou en uit die boot uit te klim?
8. In die fliek The Shack sê God die Vader vir Mack, "You don't believe that I'm good." Glo jy dat God in wese goed is, of nie? Hoekom/hoekom nie? Hoe help/hinder dit jou met vertroue in God?
9. Wat leer ons oor God as ons Luk. 12 lees? Waarmee kan ons God alles vertrou?
10. As ek God vertrou, beteken dit dat ek meer of minder moet doen?
11. Hoe help vertroue jou om meer voluit, of om groot te leef?

Uitdaging vir die week

Jy kan een van twee uitdagings doen hierdie week (of jy kan albei doen):

- As jy oor iets gespanne is, of beleef dat jy in 'n storm is, vra die Here om jou spanning weg te neem en vertrou Hom dat dit sal uitwerk soos dit moet. Elke keer as jy gespanne raak, herinner jouself om Hom te vertrou en gee dit oor aan Hom.
- Gee hierdie week 'n tree uit die boot van jou gemaklike uit deur God regtig met iets groots te vertrou – iets wat jy nog nooit tevore aan Hom toevertrou het nie. In "Oceans" sing ons "Spirit lead me where my trust is without borders", wat 'n gewaagde stelling is, want ons vra vir God om ons in 'n situasie te plaas waar ons net op Hom kan vertrou en niks of niemand anders nie – nie eers onself nie. Vertrou Hom in jou tree van geloof!

Roekelose liefde



Vriendskap, “flirting”, romanse, huwelik, seks, familie: ons lewe word gedefinieer en gedryf deur liefde. God het die mens gemaak met ’n diep begeerte na liefde. Navorsers sê die enkele grootste emosionele behoefte van ons as mens is om liefde te beleef: om te voel ons word liefgehê. Somtyds dink ons God stel net belang in ons gedrag soos ’n polisieman. Ons ken ons eie swakhede en ons is bang dat as ons te na aan God kom, ons ontbloot sal word vir wie ons regtig is. Ons is bang dat as God ons sien vir wie ons regtig is, dit Hom net kwaad sal maak. Ons verlang daarna om lief te hê en geliefd te voel maar ons voel baie maal “unlovable”. Eers wanneer ons iets verstaan van God se roekelose liefde vir ons, kan ons ook roekeloos begin liefhê. Hosea vertel van ’n God wat roekeloos liefhet.



EREDIENSNOTAS

- Met watter verwagting kom ek na vandag se erediens?
- Wat het ek in die diens gehoor wat my geraak het?
- Watter nuwe perspektief het vir my oopgegaan tydens die erediens?
- Wat wil ek graag onthou vir die week wat voorlê?

PERSOONLIKE STILTETYD

Oggend: Lectio Divina

Lees die Bybelteks vir die week elke oggend en skryf jou gedagtes neer.
(Kyk na die stiltetydmetodes om jou hiermee te help.)

	MAANDAG		DINSDAG
	WOENSDAG		DONDERDAG
	VRYDAG		SATERDAG
			SONDAG

Aand: Daaglikse nadenke

Neem 'n paar oomblikke om stil te word en bewus te wees van God se teenwoordigheid.

Kyk terug op jou dag. Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel en vra jouself die volgende vrae:

- Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
- Waar het jy vandag God misgekyk?
- Het jy vandag liefde ervaar? Indien wel, skryf neer wanneer jy so gevoel het en wat jy dink die rede was.
- Het jy vandag liefde uitgeleef?
- Wat dink jy verhoed dat jy liefde ervaar of liefde uitleef? Is daar omstandighede of mense wat maak dat jy nie geliefd voel nie?
- Help die liedjie vir die week jou om meer op God se liefde te fokus? Is daar 'n ander liedjie wat jou help om met meer liefde te leef?

Gesels met die Here oor dit wat jy gedink en ervaar het.

Aand: Daaglikse gebed

Dankie Here, dat U my eerste lief gehad het.

Leer my om self ook lief te hê.

Help my om nie my liefde op myself te vermors nie.

Help my om myself algaande minder te bemin sodat ek meer liefde oor het vir ander.

En sodat niemand sal ly omdat ek die liefde teruggehou het wat hulle nodig gehad het nie.

Amen

⁷Geliefdes, ons moet mekaar liefhê, want liefde kom van God, en elkeen wat liefhet, is 'n kind van God en ken God. ⁸Wie nie liefhet nie, het geen kennis van God nie, want God is liefde. ⁹Hiérin is God se liefde vir ons geopenbaar: sy enigste Seun het Hy na die wêreld toe gestuur sodat ons deur Hom die lewe kan hê. ¹⁰Werklike liefde is dít: nie die liefde wat ons vir God het nie, maar die liefde wat Hy aan ons bewys het deur sy Seun te stuur as versoening vir ons sondes. ¹¹Geliefdes, as dit is hoe God sy liefde aan ons bewys het, behoort ons mekaar ook lief te hê. ¹⁸Waar liefde is, is daar geen vrees nie, maar volmaakte liefde verdryf vrees, want vrees verwag straf, en wie nog vrees, het nie volmaakte liefde nie. ¹⁹Ons het lief omdat God ons eerste liefgehad het.

¹³Tog sal Ek weer begin om haar die hof te maak. Ek sal haar na die woestyn toe bring en mooi dinge vir haar sê. ¹⁴Wanneer ons daar is, sal Ek weer vir haar wingerde gee, Ek sal die Akorlaagte 'n poort na 'n nuwe toekoms maak. Dan sal sy weer my liefde beantwoord soos toe sy jonk was, soos toe sy uit Egipte getrek het. ¹⁵Dié dag, sê die Here, sal jy vir My sê: "My man," en My nie meer as 'n Baäl beskou nie. ¹⁶Ek sal sorg dat jy die name van die Baäls nie weer noem nie en dat jy hulle nooit weer aanroep nie. ¹⁷Dié dag sal Ek vir Israel 'n ooreenkoms sluit met die wilde diere, die voëls en alles wat op die grond kruip. Ek sal die wapens vernietig en 'n einde maak aan oorloë in die land sodat daar rus en vrede kan wees. ¹⁸Ek gaan jou my bruid maak vir altyd. Ek gaan jou aan My bind deur my weldade en my goeie sorg, deur my liefde en my ontferming. ¹⁹Ek gaan jou aan My bind deur my onverbreekbare trou sodat jy aan My, die Here, toegewy sal wees.

⁸"Maar hoe kan Ek jou prysgee? Hoe kan Ek jou laat vaar? Ek kan dit nie oor my hart kry nie. My liefde brand te sterk. ⁹Ek sal my gloeiende toorn bedwing, Ek sal nie so ver gaan en jou uitwis nie, want Ek is God, nie 'n mens nie. Ek is die Heilige wat by jou is, Ek sal nie met woede ingryp nie."

Liedjie vir die week

RECKLESS LOVE
CORY ASBURY

*Before I spoke a word, You were singing over me
You have been so, so good to me
Before I took a breath, You breathed Your life in me
You have been so, so kind to me*

*Oh, the overwhelming, never-ending, reckless love of God
Oh, it chases me down, fights 'til I'm found, leaves the ninety-nine
I couldn't earn it, and I don't deserve it, still, You give Yourself away
Oh, the overwhelming, never-ending, reckless love of God, yeah*

*When I was Your foe, still Your love fought for me
You have been so, so good to me
When I felt no worth, You paid it all for me
You have been so, so kind to me*

*And oh, the overwhelming, never-ending, reckless love of God
Oh, it chases me down, fights 'til I'm found, leaves the ninety-nine
And I couldn't earn it, and I don't deserve it, still,
You give Yourself away
Oh, the overwhelming, never-ending, reckless love of God, yeah*

*There's no shadow You won't light up
Mountain You won't climb up
Coming after me
There's no wall You won't kick down
Lie You won't tear down
Coming after me*

GROEIGROEP

Deel met mekaar

As jy vir jouself die afgelope week 'n punt uit tien moet gee, hoeveel sal dit wees? Hoekom?

Bid saam

Bid dat God julle bewus sal maak van sy groot liefde vir elkeen van ons en dat ons liefde vir mekaar daagliks sal groei.

Lees, luister en gesels saam

- Lees Hos. 2:13-19, Hos. 11:8-9 en 1 Joh. 4:7-11, 18-19 hardop saam.
- Laat elkeen die teksgedeeltes stil op hulle eie weer deurlees.
- Deel twee-twee met mekaar wat jy in die teks hoor, oplet, oor wonderens.
- Deel in die groot groep deur te vertel wat jou gespreksgenoot in die teks gehoor het.
- Wat leer jy uit die teksgedeeltes oor liefde?

Paar vrae vir verdere gesprek

1. Vertel vir mekaar van die heel eerste keer wat jy gevoel het iemand is lief vir jou. Wie was dit? Wat het gebeur? Hoe het jy gevoel?
2. Iemand het eenmaal gesê: "Die kernboodskap van die Bybel is eenvoudig: God is lief vir jou!" Stem jy saam hiermee? Hoewet jy dit? En het jy dít al beleef?
3. Eers as ons ontdek dat ons geliefd is, kan ons waarlik liefhê. Stem jy saam hiermee? Hoekom/Hoekom nie?
4. Ek maak diestelling: "Ons verlang daarna om lief te hê en lief te word, maar ons voel baie maal "unlovable". Hoekom dink jy is dit so?"
5. Wanneer dit by God kom, is liefde nie net 'n aksie nie, dis 'n "wesenseienskap". Wat beteken dit vir jou?

6. Die boek van die profeet Hosea vertel die verhaal van God se diep, hartstogtelike liefde. 'n Verlossende, reddende en bevrydende liefde. 'n Liefde wat diep voel. Wat geraak word en seergemaak word. Wat opgewonde en woedend raak, maar wat alles oorwin. Selfs ons slegste sleg en diepste seer. Dis 'n liefde wat alles gee – keer op keer, weer en weer. Hoe raak dit jou?
7. 1 Joh. 4:19 sê dat God ons eerste liefgehad het. Wat beteken dit vir jou?
8. Wat beteken die begrip *roekelose liefde* (reckless love) vir jou?
9. Het jy al ooit gevoel of beleef dat God jou onvoorwaardelik liefhet?
10. Sien jy kans om *roekeloos lief* te hê?

Uitdaging vir die week

Bewys hierdie week *roekelose liefde* aan iemand wat dit nie verdien of verwag nie.

Sluit saam af in gebed

Sluit af deur die lied "God is liefde" saam te sing of iemandkandiewoorde vir julle lees. Gee vir mekaar 'n drukkie voordat julle gaan.

*God is liefde, juig ons harte
en bedink wat Liefde doen.
Dat Hy ons sy Seun gestuur het
om ons sonde te versoen.
Hy wat eerste liefgehad het,
het in Liefde ons vergeef
nou kan ons uit God gebore
uit die bron van liefde leef
uit die bron van liefde leef
uit die bron van liefde leef.*

Singlike ▶ never before

Toe John Lennon klein was het hulle eendag by die skool vir hom gevra wat hy eendag wil wees as hy groot is. Sy antwoord was: HAPPY. "They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life."

Ons almal verlang en soek na vreugde. John Lennon verwoord iets wat ons selde so verwoord, maar wat ons almal na verlang – om gelukkig te wees. Een van die diepste en mooiste dele van 'n sinvolle lewe is om "happiness" te vind, om gelukkig te wees, om vreugde te ervaar. Natuurlik sou mens lank kon praat oor hoe mens "gelukkig wees" verstaan en gaan elke mens geluk op 'n ander manier omskryf. Dit is óók so dat dit wat ons dink geluk is, nie altyd geluk is nie. Ons dink soms dat geluk met ekstase en uitbundigheid en vrolikheid gepaard moet gaan, terwyl ware geluk en vreugde dikwels 'n stiller en dieper gewaarwording is wat ek selfs in moeilike tye kan beleef. Oor wat geluk is, en hoe geluk lyk, en oor of mens ooit regtig gelukkig kan wees in hierdie lewe met al sy moeilike en donker kante, kan julle in julle groep gesels.

Die Bybel dink en praat oor vreugde. Die engele kondig by Jesus se geboorte JOY aan – "Joy to the world" is wat Jesus bring. Hy is dus die Vreugdegewer. By die bruilof in Kana (Joh. 2), maak Jesus wyn by 'n troue omdat Hy nie wou hê dat die fees en vreugde moes ophou nie. Hy is die Vreugdemeester! Jesus sê ook later dat Hy gekom het om lewe te gee in oorvloed (Joh. 10:10). As Hy hieroor praat gebruik Hy nie die alledaagse woord vir lewe (bios) nie, maar 'n besondere woord, zoe. Zoe is 'n gelaaide woord – gelaai met vreugdepotensiaal. Zoe gaan oor 'n flambojante, kleurvolle, passievolle lewe. Só lewe, sê Jesus, het Hy vir ons bedoel. Dit lyk dus asof ware vreugde van God af kom. Die Bybel-vertaling The Message vertaal Fil. 4:4 so: "Celebrate God all day, every day. Revel in him!" Miskien is dit waar ware vreugde begin – daar waar ek vreugde vind in God.

WEEK 3

EREDIENSNOTAS

- Met watter verwagting kom ek na vandag se erediens?
- Wat het ek in die diens gehoor wat my geraak het?
- Watter nuwe perspektief het vir my oopgegaan tydens die erediens?
- Wat wil ek graag onthou vir die week wat voorlê?

PERSOONLIKE STILTETYD

Oggend: Lectio Divina

Lees die Bybelteks vir die week elke oggend en skryf jou gedagtes neer.
(Kyk na die stiltetydmetodes om jou hiermee te help.)

	MAANDAG		DINSDAG
	WOENSDAG		DONDERDAG
	VRYDAG		SATERDAG
			SONDAG

Aand: Daaglikse nadenke

Neem 'n paar oomblikke om stil te word en bewus te wees van God se teenwoordigheid.

Kyk terug op jou dag. Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel en vra jouself die volgende vrae:

- Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
- Waar het jy vandag God misgekyk?
- Het jy vandag vreugde/"joy" beleef? Indien wel, skryf neer wanneer jy so gevoel het en wat jy dink die rede was.
- Wat dink jy verhoed dat jy vreugde beleef? Is daar omstandighede wat maak dat jy nie vreugde ervaar nie?
- Help die liedjie vir die week jou om meer op vreugde te fokus? Is daar 'n ander liedjie wat jou help om met meer vreugde te leef?

Gesels met die Here oor dit wat jy gedink en ervaar het.

Aand: Daaglikse gebed

HABAKUK 3:17-19

¹⁷Al sou die vyeboom nie bot nie
en daar geen duiwe aan die wingerde wees nie,
al sou die olyfoes misluk
en die lande geen oes lewer nie,
al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie
en die beeskrale sonder beeste wees,
¹⁸nogtans sal ek in die Here jubel,
sal ek juig in God, my Redder.
¹⁹Die Here my God gee vir my krag.
Hy maak my voete soos dié van 'n ribbok,
op hoë plekke laat Hy my veilig loop.

⁴Wees altyd bly in die Here! Ek herhaal: Wees bly! ⁵Wees inskiklik teenoor alle mense. Die Here is naby. ⁶Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. ⁷En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus. ⁸Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees – daarop moet julle julle gedagtes rig. ⁹En wat julle van my geleer en ontvang het, en gehoor en gesien het, dit moet julle doen. En God wat vrede gee, sal by julle wees.

⁷Toe het Jesus verder gesê: “Dit verseker Ek julle: Ek is die ingang vir die skape. ⁸Almal wat voor My gekom het, is diewe en rowers; maar die skape het nie na hulle geluister nie. ⁹Ek is die ingang; as iemand deur My ingaan, sal hy gered word. Hy sal in en uit gaan en weiding kry. ¹⁰n Dief kom net steel en slag en uitroei; Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed. ¹¹“Ek is die goeie herder. Die goeie herder lê sy lewe af vir die skape.

¹²Dawid het toe gegaan en die ark van God met feesvreugde uit die huis van Obed-Edom na die Dawidstad toe laat bring. ¹³Elke keer wanneer die draers van die ark van die Here ses tree gestap het, het hy 'n bul en 'n vetgemaakte kalf geoffer. ¹⁴Met volle oorgawe het Dawid voor die Here gedans met net 'n linneskouerkleed aan. ¹⁵Hy en die hele Israel het die ark van die Here met gejuig en onder die geklank van die ramshoring ingebring.

¹⁷Al sou die vyeboom nie bot nie en daar geen druiwe aan die wingerde wees nie, al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie, al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie en die beeskrale sonder beeste wees, ¹⁸nogtans sal ek in die Here jubel, sal ek juig in God, my Redder. ¹⁹Die Here my God gee vir my krag. Hy maak my voete soos dié van 'n ribbok, op hoë plekke laat Hy my veilig loop.

Liedjie vir die week

10,000 REASONS (BLESS THE LORD)
MATT REDMAN

*Bless the Lord oh my soul, oh my soul
Worship His Holy name
Singlikeneverbefore, oh my soul
I'll worship Your Holy name
The sun comes up, it's a new day dawning
It's time to sing Your songagain
Whatever may pass and whatever lies before me
Let me be singing when the evening comes
Bless the Lord oh my soul, oh my soul
Worship His Holy name
Singlikeneverbefore, oh my soul
I'll worship Your Holy name
You're rich in love and You're slow to anger
Your name is great and Your heart is kind
For all Your goodness I will keep on singing
Ten thousand reasons for my heart to find
Bless the Lord oh my soul, oh my soul
Worship His Holy name
Singlikeneverbefore oh my soul
I'll worship Your Holy name
And on that day when my strength is failing
The end draws near and my time has come
Still my soul will sing Your praise unending
Ten thousand years and then forevermore
Bless the Lord oh my soul, oh my soul
Worship His Holy name
Singlikeneverbefore, oh my soul
I'll worship Your Holy name
Yes I'll worship Your Holy name!*

GROEIGROEP

Deel met mekaar

Vertel mekaar van 'n tyd in jou lewe wat jy werklike vreugde ervaarhet, ofsteeds ervaar, en wat/wie was die oorsaak daarvan?

Bid saam

Bidsaam vir mekaar dat God in hierdie tydelkeensal vul metsy vreugde, en bid vir 'noophart om Hom te hoor. Bid dat daardie goed wat julle vreugde steel, deur God verwyder sal word.

Lees, luister en gesels saam

- Lees Fil. 4:4-9, Joh. 10:7-11 en Hab. 3:17-19 hardop saam.
- Laat elkeen die teksgedeeltes stil op hulle eie weer deurlees.
- Deel twee-twee met mekaar wat jy in die teks hoor, oplet, oorwonderens.
- Deel in die grootgroep deur te vertel wat jou gespreksgenoot in die teksgesprek hoor.
- Wat leer jy uit die teksgedeeltes oor vreugde?

Paar vrae vir verdere gesprek

1. Bespreek Joh. 10:10 en wat dit beteken as Jesus sê: Hy kom om vir ons oorvloedige, flambojante, buitengewone lewe te gee (die betekenis van die Griekse woord vir lewe: zoe).
2. As jy Fil. 4:4 lees, lees ook die Engelse vertaling in die inleiding. Hoe moet ons hierdie teksgedeelte verstaan?
3. Wat beteken dit vir jou as Paulus skryf dat ons altyd bly moet wees in die Here?
4. Fil. 4:4 kan as 'n roep verstaan word – 'n oproep tot vreugde en om bly te wees oor God. Sou ons dalk hierin die bron van ons vreugde kan vind?
5. In Habakuk, wat maak dat die skrywer praat oor vreugde of blydschap ten spyte van swaarkry?

6. Gesels oor vreugde. Hoeveel vreugde sien ons in mense om ons elke dag? Hoeveel beleef ons self? Kan mense regtig diep vreugde ervaar ten spyte van al die daaglikse kompleksiteite van die lewe?
7. Hoe herken mens dié vreugde wat Jesus vir ons wil gee?
8. Lees die volgende aanhalings deur en bespreek dit:
 - “Without pain, how could we know joy?” (The Fault in Our Stars, John Green)
 - “Those who are happy are not without pain, they just know how not to be controlled by it” (Love and Other Drugs).
 - “Happiness can be found even in the darkest of times, if one only remembers to turn on the light” (Harry Potter and the Prisoner of Azkaban, J.K. Rowling).
 - “Happiness is as simple as a glass of chocolate. Bitter. Sweet. Alive” (Chocolat, Joanne Harris)
9. Dink jy dat sosiale media 'n rol speel in ons gebrek aan vreugde, omdat ons onself gedurig met ander vergelyk?

Uitdaging vir die week

Wees sensitief vir die dinge wat jou vreugde steel. Skryf dit neer, bid daarvoor, en elke keer as jy beleef dat dit weer jou gedagtes binnedring, gee dit opnuut vir Hom.

Sluit saam af in gebed

Laat iemand vir die groep afsluit deur die lied op die volgende bladsy, “Liefdeslied”, hardop as gebed te lees of julle kan dit as groep sing:

NOTAS

*Vroeg in die more, saam met die sonsopkoms
Sien ek U liefde
Laat in die nanag as stilte oor alles daal
Voel ek U vrede*

*Dankie vir liefde, dankie vir lewenskrag
En elke mooi dag
Dankie vir vrede, vir alles wat U my bied
Ontvang my liefdeslied, my liefdeslied.*

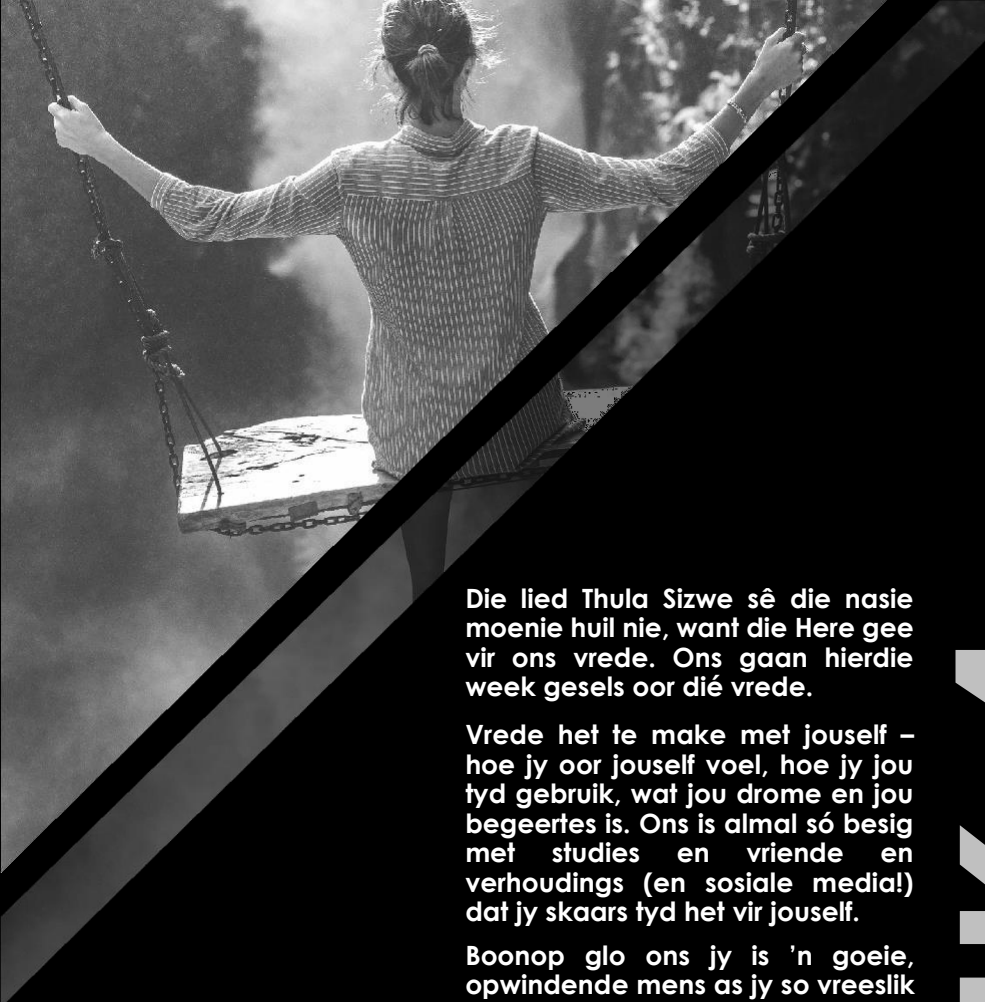
*En as ek opstaan tref die gedagte my
Dis net genade
Alles wat ekmaarasvanselfsprekend aanvaar
Is bloot 'n gawe*

*Dankie vir liefde, dankie vir lewenskrag
En elke mooi dag
Dankie vir vrede, vir alles wat U my bied
Ontvang my liefdeslied, my liefdeslied.*

*Son op die berge strale van liefdes lig.
Skyn God gegewe
Ek kyk in U oë
Strale van liefdes lig
Skroei in mylewe*

*Dankie vir liefde, dankie vir lewenskrag
En elke mooi dag
Dankie vir vrede, vir alles wat U my bied
Ontvang my liefdeslied, my liefdeslied.*

3
WEEK



Die lied Thula Sizwe sê die nasie moenie huil nie, want die Here gee vir ons vrede. Ons gaan hierdie week gesels oor dié vrede.

Vrede het te make met jouself – hoe jy oor jouself voel, hoe jy jou tyd gebruik, wat jou drome en jou begeertes is. Ons is almal só besig met studies en vriende en verhoudings (en sosiale media!) dat jy skaars tyd het vir jouself.

Boonop glo ons jy is 'n goeie, opwindende mens as jy so vreeslik besig is ... En tog smag ons na vrede.

Bybelse vrede is meer as om net stil te word; dit gaan oor 'n nuwe kwaliteit van lewe waarin jy heel en vol is. Hierdie vrede is nie (nog) iets waarvoor jy hard moet werk en angstig moet skarrel nie, maar dis eerder 'n geskenk wat die Here vir jou gee.

Mag jy hierdie wek God se vrede in jou lewe ontvang. Mag jy vol en heel word, en dan hierdie heelheid met ander deel.

Thula Sizwe

WEEK 4

EREDIENSNOTAS

- Met watter verwagting kom ek na vandag se erediens?
- Wat het ek in die diens gehoor wat my geraak het?
- Watter nuwe perspektief het vir my oopgegaan tydens die erediens?
- Wat wil ek graag onthou vir die week wat voorlê?

PERSOONLIKE STILTETYD

Oggend: Lectio Divina

Lees die Bybelteks vir die week elke oggend en skryf jou gedagtes neer.
(Kyk na die stiltetydmetodes om jou hiermee te help.)

	MAANDAG		DINSDAG
	WOENSDAG		DONDERDAG
	VRYDAG		SATERDAG
			SONDRAG

Aand: Daaglikse nadenke

Neem 'n paar oomblikke om stil te word en bewus te wees van God se teenwoordigheid.

Kyk terug op jou dag. Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel en vra jouself die volgende vrae:

- Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
- Waar het jy vandag God misgekyk?
- Het jy vandag vrede beleef? Indien wel, skryf neer wanneer jy so gevoel het en wat jy dink die rede was.
- Waar het jy nie vrede beleef nie?
- Wat dink jy verhoed dat jy vrede beleef? Wat trek jou aandag van Jesus af?
- Help die liedjie vir die week jou om meer vrede te beleef? Is daar 'n ander liedjie wat jou help om met meer vrede te leef?

Gesels met die Here oor dit wat jy gedink en ervaar het.

Aand: Daaglikse gebed

Laat iemand vir die groep afsluit deur die lied op bladsy 40, "Psalm 85", hardop as gebed te lees of julle kan dit as groep sing:

WEEK 4

MAT 8:14-17

14 Toe Jesus in die huis van Petrus kom, sien Hy Petrus se skoonmoeder siek lê met 'n hoë koors. 15 Hy het haar hand gevat, en die koors het haar verlaat. Sy het opgestaan en Hom bedien. 16 Toe dit aand word, het hulle baie wat in die mag van bose geeste was, vir Hom gebring. Hy het die geeste met 'n woord uitgedryf en al die siekes gesond gemaak. 17 So is vervul wat deur die profeet Jesaja gesê is: “Hy het ons lyding op Hom geneem, ons siektes het Hy gedra.”

LUK 10:38-42

38 Op hulle reis het Jesus in 'n dorp gekom waar 'n vrou, Marta, Hom as gas ontvang het. 39 Sy het 'n suster gehad, Maria, wat aan die voete van die Here gaan sit en na sy woorde geluister het. 40 Maar Marta was baie bedrywig om alles klaar te maak. Sy kom toe daar staan en sê: “Here, hinder dit U nie dat my suster my alleen laat bedien nie? Sê sy moet my kom help!” 41 Maar die Here antwoord haar: “Marta, Marta, jy is besorg en bekommerd oor baie dinge, 42 maar net een ding is nodig. Maria het die beste deel gekies, en dit sal nie van haar weggeneem word nie.”

JOH 14:27

^{27a}Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle. Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie. Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie”.

HAB 3:17-19

¹⁷Al sou die vyeboom nie bot nie en daar geen druiwe aan die wingerde wees nie, al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie, al sou daar geen kleinvee in die kampe meer wees nie en die beeskrale sonder beeste wees, ¹⁸nogtans sal ek in die Here jubel, sal ek juig in God, my Redder. ¹⁹Die Here my God gee vir my krag. Hy maak my voete soos dié van 'n ribbok, op hoë plekke laat Hy my veilig loop.

Aand: Daagliksegebed

PSALM 85

¹Vir die koorleier. Van die Koragiete. 'n Psalm. ²U was goed vir u land, Here, U hetaandienageslag van Jakob 'n nuwe toekoms gegee; ³U het u volksy sonde nie toegereken nie, hom al sy skuld kwytgeskeld. Sela. ⁴U het u woede laat bedaar, u gloeiende toorn laat afkoel. ⁵Ontferm U weeroor ons, o God, ons Verlosser, moet tog nie langer op ons toornig wees nie! ⁶Sal U dan altyd vir ons kwaad bly? Sal U dan u toorn van geslag tot geslag laat voortduur? ⁷Wil U nie weer die lewe vir ons nuut maak sodat u volk hulle vreugde in U kan vind nie? ⁸Laat ons troue liefde belewe, skenk ons reddende hulp, Here. ⁹Ek wil luisternawat God die Here sê, want sy woord bring vrede vir sy volk, vir dié wat Hom getrou dien. Hulle moet net nie weer afdwaal nie. ¹⁰Waarlik, uitkoms is naby vir dié wat Hom dien: Hysal sy reddende mag in ons land openbaar. ¹¹Liefde en trou sal mekaar ontmoet, geregtigheid en vrede sal mekaar omhels; ¹²trou sal uit die aarde uit opspruit, geregtigheid sal uit die hemel uit afkom. ¹³Die Here sal voorspoed skenk en ons land sal sy oes gee. ¹⁴Die geregtigheid sal Hom vooruitgaan en 'n pad maak vir sy koms.

Liedjie vir die week

THULA SIZWE

*Thula Sizwe, ungabokhala
uJahova wakho uzokunqobela
Inkululeko, Inkululeko!
uJahova wakho uzokunqobela*

*Afrikaanse vertaling:
Wees stil nasie, moenie huil nie
julle Here sal vir julle wen / verwerf
vrede, vrede!
julle Here sal vir julle wen / verwerf.*

WEEK 4

GROEIGROEP

Deel met mekaar

Deel met mekaar wat die belangrikste goed was wat jou besig gehou het hierdie week – watter was lekker en watter was sleg? Waar in die week het jy die meeste vrede of rustigheid beleef? En die minste?

Bid saam

Laat een persoon julle lei in die Handpalm-gebed:

Gaan sit vir 'n oomblik rustig en haal diep asem. Ontspan jou hele lyf en fokus om nou hier voor God te wees. Sit vir 'n oomblik in stilte. Na 'n ruk, draai jou handpalms na onder as simbool daarvan dat jy al jou bekommernisse wat jy mag hê, oorgee aan God. Praat met God oor alles wat swaar op jou hart lê. Na 'n paar oomblikke van stilte draai daarna jou palms na bo as teken van jou behoefte om van God te ontvang.

Amen.

Lees, luister en gesels saam

- Lees Luk. 10:38-42 en Matt. 8:14-17 hardop saam.
- Laat elkeen die teksgedeeltes stil op hulle eie weer deurlees.
- Deel twee-twee met mekaar wat jy in die teks hoor, oplet, oor wonderens.
- Deel in die grootgroep deur te vertel wat jou gespreksgenoot in die teksgesprek hoorhet.
- Wat leer jy uit die teksgedeeltes oor vrede?

Paar vrae vir verdere gesprek

1. Martha ly aan die 'Baie-dinge-sindroom': Sy is besig met baie dinge maar sy mis die enkele belangrikste – om by Jesus te wees. Wat dink julle hiervan? Ken jy nóg so iemand?
2. Iemand skryf, "Maria word weggehou van haar verantwoordelikhede deur Jesus;

Martha word weggehou van Jesus deur haar verantwoordelikhede". Watter dinge hou jou weg van Jesus?

3. Deel 'n bietjie raad: Hoe kan 'n mens prakties elke dag by Jesus wees (soos Maria)?
4. By Sondag se erediens het ons verduidelik dat Bybelse vrede (Shalom) iets anders is as omnie te bakleinie; dit gaan oor heiligheid, 'n ander kwaliteit van lewe. Wat beteken dit vir jou om heel te wees? Wat mis ons?

Uitdaging vir die week

Julle het gesien dat vrede in die eerste plek te make het met jou verhouding met die Here en met jou verhouding met jouself. Natuurlik het vrede ook te make met jou verhouding met ander. Op watter maniere kan jy ook ander mense help om meer heel te word? Besluit op een ding wat jy hierdie week gaan doen om vrede met 'n ander persoon te deel.

Sluit saam af in gebed

Bid (of sing) die gebed van Fransiskus van Assisi:

Laat, Heer, u vrede deur my vloe... waar haat is, laat ek daar u liefde bring: Laat ek in pyn en smart vertroostend wees en krag gee deur geloof in U, o Heer.

O Heer, help my om altyd so te leef - om ander hoër as myself te ag, ja, om lief te hê - ander bo myself - en ook eerder te gee as te verwag.

O Heer, help my om altyd so te leef - om ander hoër as myself te ag, ja, om lief te hê - ander bo myself - en ook eerder te gee as te verwag.

Laat, Heer, u vrede deur my vloe... leer my om ook soos U te kan vergeef. Maak my bereid om aan myself te sterf, dat ander U al meer in my kan sien.

Laat, Heer, u vrede deur my vloe... en laat ek hoop gee waar daar twyfel is. Ek wil u lig in duisternis laat skyn. Laat ware vreugde altyd uit my straal.

WEEK 4

Van kleins af word jy geleer wat jy moet doen om suksesvol te wees. As jy die 100 m wil wen, moet jy harder oefen en die regte dieet volg. As jy akademies goed wil doen, moet jy harder leer. As jy bevordering wil hê, moet jy harder werk. As jy ... moet jy ... Maar wie van ons het al ooit een lesing gehad oor geluk? Ons word geleer hoe om 'n suksesvolle prokureur, dokter, ekonoom, ingenieur of onderwyser te wees, maar wie leer jou ooit om 'n gelukkige prokureur, dokter, ekonoom of ... te wees? Geen wonder ons verwar so maklik sukses met geluk nie. En dan leer ons in die proses om suksesvol ongelukkig te wees. Ek sê nie dat suksesvolle mense ongelukkig is nie. Ek sê net dit is 'n hartseer dag wanneer jy agterkom jy het so geleer om suksesvol te wees, dat jy ook geleer het om suksesvol ongelukkig te wees. Almal van ons wil tog eendag oor ons lewe terugkyk en sê: My lewe was 'n fees! Ek het 'n goeie, vol, gelukkige, betekenisvolle lewe gehad. Om dit te kan hê, móét jy

GROOT gaan! Maar "gaan groot of gaan huis toe" met die regte dinge, soos: om roekeloos lief te hê, om vreesloos te vertrou, om stil- tevrede te wees (Thula Sizwe), en om van vreugde te sing en dans. Jesus noem dit "'n Lewe in oorfloed" – en Hy is die middelpunt daarvan!

▲
U is alles!



EREDIENSNOTAS

- Met watter verwagting kom ek na vandag se erediens?
- Wat het ek in die diens gehoor wat my geraak het?
- Watter nuwe perspektief het vir my oopgegaan tydens die erediens?
- Wat wil ek graag onthou vir die week wat voorlê?

WEEK 5

PERSOONLIKE STILTETYD

Oggend: Lectio Divina

Lees die Bybelteks vir die week elke oggend en skryf jou gedagtes neer.
(Kyk na die stiltetydmetodes om jou hiermee te help.)

	MAANDAG		DINSDAG
	WOENSDAG		DONDERDAG
	VRYDAG		SATERDAG
			SONDRAG

Aand: Daaglikse nadenke

Neem 'n paar oomblikke om stil te word en bewus te wees van God se teenwoordigheid.

Kyk terug op jou dag. Laat jou dag soos 'n film voor jou afspeel en vra jouself die volgende vrae:

- Waar was jy vandag die meeste van God bewus?
- Waar het jy vandag God misgekyk?
- Waar het jy vandag God se lewe in oorvloed ervaar?
- Wat het gemaak dat jy vandag die oorvloedige lewe mis?
- Hoe het liefde, vertroue, vrede of vreugde jou dag vol en mooi gemaak?
- Helpdieliedjievirdie week jou ommeervoluitte leef?

Gesels met die Here oordit wat jy gedink en ervaar het.

Aand: Daaglikse gebed

¹n Psalm van Dawid.

Die Here is my herder, ek kom niks kort nie.

²Hy laat my rus in groen weivelde.

Hy bring my by waters waar daar vrede is.

³Hy gee my nuwe krag.

Hy lei my op die regte paaie tot die eer van sy Naam.

⁴Selsal gaan ek deur donker dieptes,

sal ek nie bang wees nie, want U is by my.

In u hande is ek veilig.

⁵U laat my by 'n feesmaal aansit, terwyl my teëstanders moet toekyk.

U ontvang my soos 'n eregas, ek word oorlaai met hartlikheid.

⁶U goedheid en liefde sal my lewe lank by my bly

enksal tuis wees in die huis van die Here

tot in lengte van dae.

⁷Toe het Jesus verder gesê: “Dit verseker Ek julle: Ek is die ingang vir die skape. ⁸Almal wat voor My gekom het, is diewe en rowers; maar die skape het nie na hulle geluister nie. ⁹Ek is die ingang; as iemand deur My ingaan, sal hy gered word. Hy sal in en uit gaan en weiding kry. ¹⁰n Dief kom net steel en slag en uitroei; Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed. ¹¹“Ek is die goeie herder. Die goeie herder lê sy lewe af vir die skape.

⁷Eet dus jou brood met vreugde, drink jou wyn met 'n bly gemoed; God het lankal reeds goedgekeur wat jy doen. ⁸Dra altyd wit klere, versorg jou hare met olie. ⁹Geniet die lewe met die vrou wat jy liefhet, dié lewe wat tot niks kom nie, maar wat God jou in hierdie wêreld gegee het... ¹⁰Doen met toewyding alles wat jou hand vind om te doen.

⁴³Die apostels het baie wonders en tekens gedoen, en dit het almal met diep ontsag vervul. ⁴⁴Al die gelowiges was eensgesind en het alles met mekaar gedeel. ⁴⁵Hulle het hulle grond en besittings verkoop en die geld aan almal uitgedeel volgens elkeen se behoefte. ⁴⁶Hulle het almal elke dag getrou by die tempel bymekaargekom, van huis tot huis die gemeenskaplike maaltyd gehou, hulle kos met blydschap en in alle eenvoud geëet, ⁴⁷en God geprys. Die hele volk was hulle goedgesind. En die Here het elke dag mense wat gered word, by die gemeente gevoeg.

Liedjie vir die week

EVERYTHING LIFEHOUSE

*Find me here, and speak to me
I want to feel you, I need to hear you
You are the light that's leading me to the place
Where I find peace again
You are the strength that keeps me walking
You are the hope that keeps me trusting
You are the life to my soul
You are my purpose
You're everything
And how can I stand here with you
And not be moved by you
Would you tell me how could it be any better than this?*

*You calm the storms and you give me rest
You hold me in your hands
You won't let me fall
You steal my heart and you take my breath away
Would you take me in, take me deeper now
And how can I stand here with you and not be moved by you
Would you tell me how could it be any better than this*

*Cause you're all I want, you're all I need
You're everything, everything
You're all I want, You're all I need
You're everything, everything (x2)
And how can I stand here with you and not be moved by you
Would you tell me how could it be any better than this*

GROEIGROEP

Deel met mekaar

Deel met mekaar wat “gaan groot of gaan huis toe” hierdie week prakties in jou lewe beteken het. Wat was vir jou ’n hoogtepunt vandie reeks en wil jy graag onthou?

Bid saam

Bid saam met mekaar dat Jesus wat lewe is julle elkeen kom vul met Sy oorvloedige liefde, vrede, vreugde, vertroue en lewe!

Lees, luister en gesels saam

- Lees Joh. 10:7-11, Pred. 9:7-10 en Hand. 2:43-47 hardop saam.
- Laat elkeen die teksgedeeltes stil op hulle eie weer deur lees.
- Deel twee-twee met mekaar wat jy in die teks hoor, oplet, oorwonderens.
- Deel in die groot groep deur te vertel wat jou gespreksgenoot in die teks gehoor het.
- Wat leer jy uit die teksgedeeltes oor oorvloedige lewe?

Paar vrae vir verdere gesprek

1. Wat beteken ’n lewe in oorvloed (Joh. 10:10) vir jou? Voel jy dat jy tans so ’n lewe leef?
2. Dink jy nou, aan die einde van hierdie reeks, anders oor “lewe in oorvloed” as wat jy voorheen daaroor gedink het? Hoekom? Wat is anders of nie anders nie?
3. Mense dink dikwels dat God die groot “fun spoiler” is en dat Hy nie wil hê ons moet die lewe geniet nie. As jy Joh. 10 en Pred. 9 lees, is dit die idee wat jy van God kry? Hoe wil God hê moet ons lewe?
4. Hand. 2:43-47 vertel die verhaal vandie heel eerste gemeente in Jerusalem ná Jesus se hemelvaart en die uitstorting van die Heilige Gees. Lyk dit vir jou as of hierdie gemeente met liefde, vertroue, vreugde en vrede geleef het? Kyk of jy tekens daarvan kan raaklees.

5. As jy na die eerste gemeente kyk, dink jy hulle het ’n lewe van oorvloed gehad? Is dit anders as jou idee van oorvloed? Gesels bietjie hieroor.
6. Dink jy dis vandag vir ons as Christene moontlik om werklik ’n oorvloedige lewe te kan leef? Hoe kan ons mekaar help om Jesus se lewe van oorvloed te leef – om groot te leef?

Uitdaging vir die week

Die lewe in oorvloed beteken om te weet dat God ons roekeloos lief het en dat ons ander net so kan liefhê; dit is om vreesloos elke oomblik op God te vertrou; dit is om vreugde in God te vind ongeag ons omstandighede; en om vrede te hê met God en myself. Dis al vier hierdie goed tesame. So, doen hierdie week elkeen van die vorige vier weke se uitdagings :)

Sluit saam af in gebed

Laat iemand afsluit deur Psalm 23 as gebed te lees, waarin ons bely dat God vir ons sorg en ’n lewe van oorvloed gee. Na die gebed van Ps. 23, kan julle twee-twee vir mekaar bid:

¹’n Psalm van Dawid.

Die Here is my herder, ek kom niks kort nie.

²Hy laat my rus in groen weivelde.

Hy bring my by waters waar daar vrede is.

³Hy gee my nuwe krag.

Hy lei my op die regte paaie

tot die eer van sy Naam.

⁴Selfs al gaan ek deur donker dieptes,

sal ek nie bang wees nie,

want U is by my.

In u hande is ek veilig.

⁵U laat my by ’n feesmaal aansit,

terwyl my te standers moet toekyk.

U ontvang my soos ’n eregas,

ek word oorlaai met hartlikheid.

⁶U goedheid en liefde sal my lewe lank by my bly

en ek sal tuis wees in die huis van die Here

Here Jesus, U gee lewende water;
 U is die Brood wat lewe gee;
 U is die Lig vir die wêreld;
 U is die Goeie Herder wat U lewe vir my aflê;
 U is die Opstanding en die Lewe;
 U is die Weg, die Waarheid en die Lewe
 en U is die ware Wingerdstok.
 As ek U stem volg en in U bly,
 sal ek lewe hê, lewe in oorvloeden
 het ek alreeds die ewige lewe.
 Ek wil na niemand anders gaan nie,
 want U het die woorde wat lewe gee,
 maar meer as dit, U is lewe self!
 Amen.

NOTAS