

**RUS
HERSTEL
HERONTDEK
HERVERBIND**

'n Gebedsbelewenis vir die oorgang na, en begin van 2021
Geskrif deur Adri-Marie van Heerden



28 DES

RUS

TEKS VIR DIE DAG

“Kom na My toe, almal wat uitgeput en oorlaai is, en Ek sal julle rus gee. Neem my juk op julle en leer van My, want Ek is sagmoedig en nederig van hart, en julle sal rus kry vir julle gemoed. My juk is sag en my las is lig.”

Matteus 11:28-30

“Take my yoke upon you and learn from me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls.”

Matthew 11:29

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Thou hast created us for Thyself, and our heart is not quiet until it rests in Thee.”

Augustine

GEDAGTES OOR RUS

Hierdie jaar het soveel unieke uitdagings en aanpassings gehad, dat meeste mense na diep rus smag.

Die natuur leer ons dat die lewe seisoene het (soos Prediker 3 ons ook herinner). Die mens as skepsel, is ook deel van die natuur. God het ons liggemaak op so ‘n manier gemaak dat ons daagliks ure van slaap nodig het – rus is as lewenssaaklik in ons DNA ingebou.

Ons het deur innovasie elektrisiteit en allerhande wonderlike masjiene uitgedink (veral die wonder van “uncapped” internet). Wanneer ons as mense probeer om “altyd aan” te wees gaan iets binne in ons dood – die mens is gemaak om ook te rus. Ons is nie “uncapped” nie. En indien ons behoefte aan slaap nie genoeg motivering is nie, het God ook telkemale aan Sy mense in die Woord opdrag gegee om te rus; Sabbat te hou, en fees te vier.

God wil vir ons rus gee

God het ons geskep om ook te rus en speel.

“In place of our exhaustion and spiritual fatigue, God will give us rest. All He asks is that we come to Him...that we spend a while thinking about Him, meditating on Him, talking to Him, listening in silence, occupying ourselves with Him - totally and thoroughly lost in the hiding place of His presence.” - Chuck Swindoll

GESPREEK MET GOD

Skryf ‘n eenvoudige kort gebed neer waarin jy jou hartsbehoefte en -begeerte rondom “rus” met God deel.

29 DES

RUS

TEKS VIR DIE DAG

“Ek gee nuwe krag aan dié wat moeg is, Ek maak die moedelse weer vol moed.”
Jeremia 31:25

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“The bow cannot be always bent without fear of breaking. Repose is as needful to the mind as sleep to the body... Rest time is not waste time. It is economy to gather fresh strength. It is wisdom to take occasional furlough. In the long run, we shall do more by sometimes doing less.”
Charles Spurgeon

GEDIG OOR RUS

For One Who Is Exhausted, a Blessing

John O'Donohue

When the rhythm of the heart becomes hectic,
Time takes on the strain until it breaks;
Then all the unattended stress falls in
On the mind like an endless, increasing weight.

The light in the mind becomes dim.
Things you could take in your stride before
Now become laborsome events of will.

Weariness invades your spirit.
Gravity begins falling inside you,
Dragging down every bone.

The tide you never valued has gone out.
And you are marooned on unsure ground.
Something within you has closed down;
And you cannot push yourself back to life.

You have been forced to enter empty time.
The desire that drove you has relinquished.
There is nothing else to do now but rest
And patiently learn to receive the self
You have forsaken in the race of days.

At first your thinking will darken
And sadness take over like listless weather.
The flow of unwept tears will frighten you.

You have traveled too fast over false ground;
Now your soul has come to take you back.

Take refuge in your senses, open up
To all the small miracles you rushed through.
Become inclined to watch the way of rain
When it falls slow and free.

Imitate the habit of twilight,
Taking time to open the well of color
That fostered the brightness of day.

Draw alongside the silence of stone
Until its calmness can claim you.
Be excessively gentle with yourself.

Stay clear of those vexed in spirit.
Learn to linger around someone of ease
Who feels they have all the time in the world.

Gradually, you will return to yourself,
Having learned a new respect for your heart
And the joy that dwells far within slow time.

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor dele in die teks of gedig wat met jou gesels
het. Wat help jou om te rus? Wat put jou uit?

30 DES

RUS

TEKS VIR DIE DAG

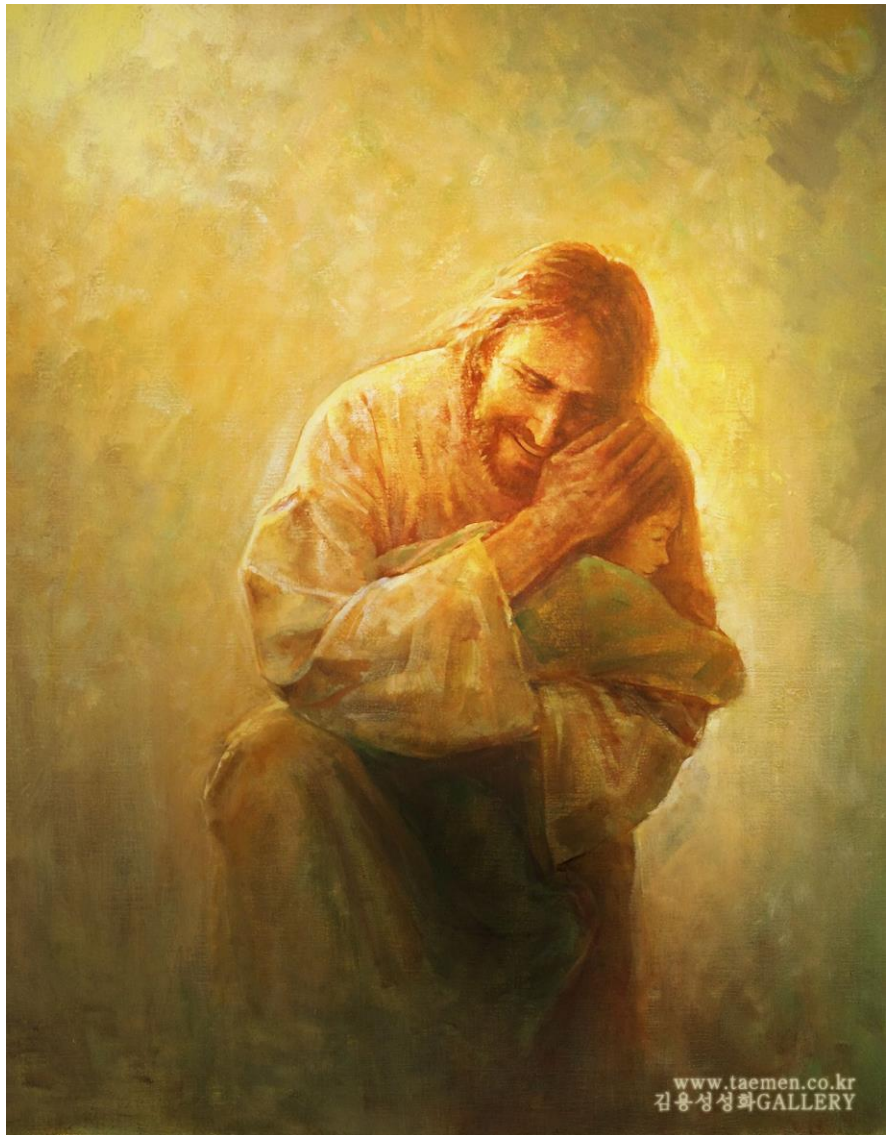
“Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend. En die vrede van God wat alle verstand te bowe gaan, sal oor julle harte en gedagtes die wag hou in Christus Jesus.”

Fillipense 4:6,7

“Na waters waar rus is, lei Hy my heen.”

Psalm 23

KUNS OOR RUS



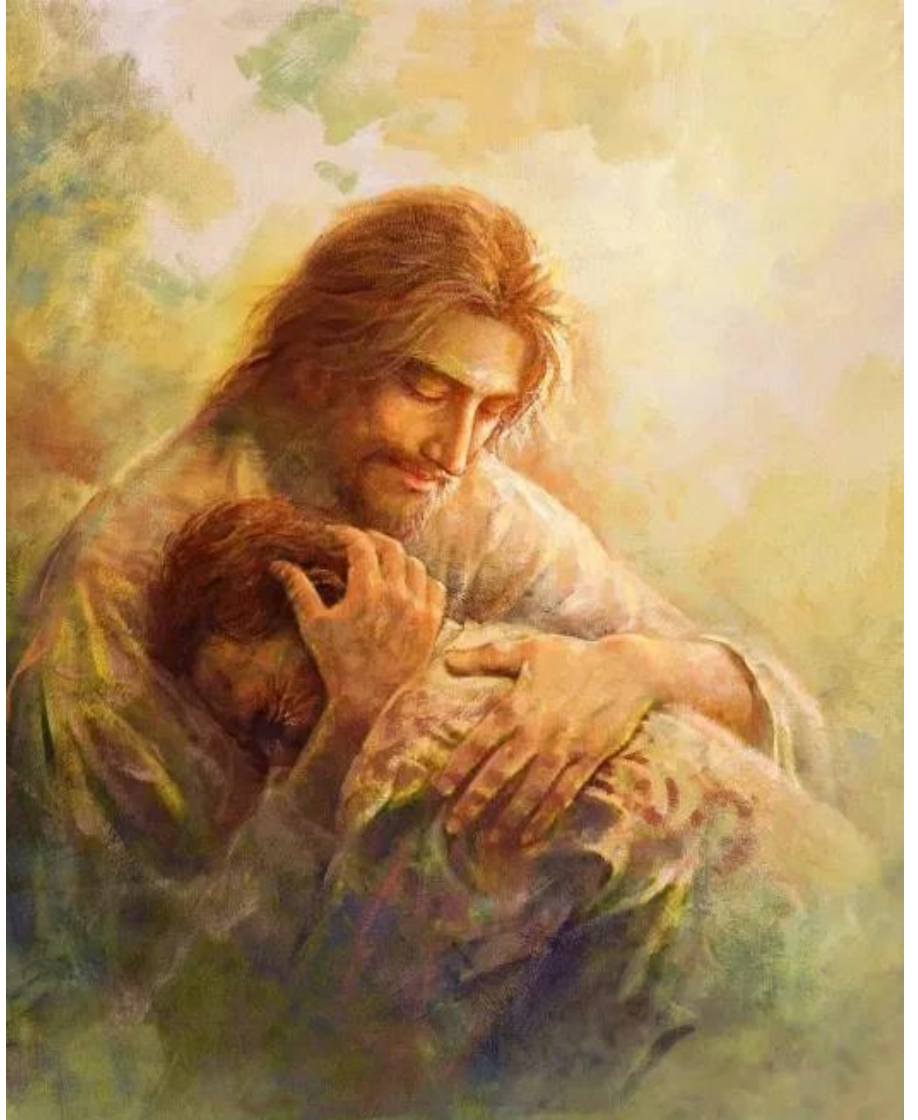


'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“In these times, God's people must trust him for rest of body and soul.”

David Wilkerson





Kuns deur Yongsung Kim

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor jou reaksie rondom die prente.

Watter een trek jou? Waarom is dit?

Wat is die begeerte wat in jou losgemaak word wanneer jy na die verskillende beelde kyk?

Het enige een 'n negatiewe reaksie in jou? Gesels ook met God daarvoor.

31 DES

RUS

TEKS VIR DIE DAG

“Bekeer julle en draai terug, sodat julle sondes uitgewis kan word, en vanaf die Here self tye van verkwikking kan aanbreek”

Handelinge 3:19

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“A believer longs after God: to come into His presence, to feel His love, to feel near to Him in secret, to feel in the crowd that he is nearer than all the creatures. Ah! Dear brethren, have you ever tasted this blessedness? There is greater rest and solace to be found in the presence of God for one hour, than in an eternity of the presence of man.”

Robert Murray McCheyne

REFLEKSIES OOR DIE OU JAAR

Stel jouself voor dat jy en God saam na jou 2020 ‘album’ kyk; julle onthou saam al die vormende gebeurtenisse van die jaar.

Vra die Heilige Gees om jou te lei, en kies dan ‘n paar van die volgende vrae om oor te reflekteer:

- Wat het in jou en God se verhouding gebeur hierdie jaar?
- Wie is die mense wat jou jaar gehelp vorm het? (Deur positiewe of negatiewe gebeurtenisse)
- Hoe is jy anders as in die begin van die jaar?
- Wat het Covid-19 uit jou uitgebring, of bewus van gemaak?
- Waaroor is jy spyt en wil jy agterlaat?
- Op watter tye het jy ten volle lewendig gevoel?
- Watter Skrifte, mense, lesse of belewenisse het God op ‘n besondere manier gebruik in jou lewe?
- Waarvoor is jy dankbaar?

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor wat in jou losgekam het tydens die refleksies.

AKTIWITEIT IDEE

Maak ‘n dankbaarheidslys saam met ‘n geliefde. Vra vir hulle waarvoor hul dankbaar is vir 2020 (al was dit dalk ‘n moeilike jaar). Probeer om ‘n hele A4 saam vol te skryf.

1 JAN

RUS

GESPREK MET GOD OOR DIE NUWE JAAR

TEKS VIR DIE DAG

“Daarom gee ons nie moed op nie, want selfs al vergaan ons uiterlike mens, word ons innerlike mens van dag tot dag vernuwe.”

2 Korinthiërs 4:16

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“If there be anything that can render the soul calm, dissipate its scruples and dispel its fears, sweeten its sufferings by the anointing of love, impart strength to all its actions, and spread abroad the joy of the Holy Spirit in its countenance and words, it is this simple and childlike repose in the arms of God.”

S.D. Gordon

Stel jouself voor dat jy en God saam na ‘n skoon bladsy van ‘n 2021 ‘foto-album’ kyk.

Vra die Heilige Gees om jou te lei, en kies dan ‘n paar van die volgende vrae om oor te reflekteer:

- Watter van die vrug van die Gees wil God graag in jou laat groei hierdie jaar?
- Waarvan wil God jou graag meer vry maak?
- Wie is die mense wat aan jou toevertrou word?
- Wat is van die lesse wat God in jou begin het in 2020, wat nog dieper kan wortel skiet?
- Wat sou ‘n Bybelteks of -karakter wees wat soos ‘n 2021 uitnodiging voel?
- Wat is jou hartsbegeertes vir 2021?
- Wat is God se hartsbegeertes vir die jaar?

AKTIWITEIT IDEE

Skryf ‘n eenvoudige kort (een sin) gebed neer vir 2021.

4 JAN

HERSTEL

TEKS VIR DIE DAG

“Maar wie op die Here wag, herwin hulle krag; hulle kry nuwe vere soos arende.

Hulle hardloop, maar raak nie afgemat nie, hulle loop, maar word nie moeg nie.”

Jesaja 40:30 - 31

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Almost everything will work again if you unplug it for a few minutes, including you.”

Anne Lamott

GEDAGTES OOR HERSTEL

Hoe voel jy oor die nuwe jaar?

Na verlede jaar se hoeveelheid aanpassings en verliese, is dit normaal as jy dalk die nuwe jaar begin en steeds voel dat jy nog rus en herstel (“recovery”) benodig.

God is die meester van herstelwerk. Die lewe bring dikwels soveel onopgeloste vrae; worstelinge wat moeilik is om sin van te maak, maar wat seker is, is dat daar ‘n veilige vesting is in God se teenwoordigheid. Die Gees is die balm vir ons wonde. Waar het jy nodig om nog gesond te word? Wat verhoed jou om jou stukkende stukke na God te bring?

Ons eie seer en frustrasies kan ons gedagtes soms so besig hou, dat ons vergeet om in gesprek met God te tree. Kon jy al met God gesels oor hoe die jaar jou geaffekteer het?

Die lewe en mense maak ons maklik stukkend – elkeen van ons het ‘n wond om te wys, maar wanneer ons God toelaat om ons te herstel, ons wonde te versorg, kan ons genees. Ongeneesde wonde raak septies. Wonde wat genees gee vir ons “battle scars”, stories om van te getuig. Mag ons mense wees wat daaglik deur God aangeraak word, mense wat die Geneesheer goed ken, en self deelneem aan Sy helingswerk op aarde.

GESPRAK MET GOD

Skryf ‘n eenvoudige kort gebed neer waarin jy jou hartsbehoefte en -begeerte rondom ‘herstel’ met God deel.

5 JAN

HERSTEL

TEKS VIR DIE DAG

“Ek sal jou gesond maak, jou wonde genees, sê die Here.”
Jeremia 30:17

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“You resemble what you revere, either for ruin or restoration.”

Gregory Beale

GEDIG OOR HERSTEL

Desiderata

Max Ehrmann

“Go placidly amid the noise and haste, and remember what peace there may be in silence. As far as possible without surrender be on good terms with all persons. Speak your truth quietly and clearly; and listen to others, even the dull and the ignorant; they too have their story.

Avoid loud and aggressive persons, they are vexations to the spirit. If you compare yourself with others, you may become vain and bitter; for always there will be greater and lesser persons than yourself.

Enjoy your achievements as well as your plans. Keep interested in your own career, however humble it is a real possession in the changing fortunes of time.

Exercise caution in your business affairs; for the world is full of trickery. But let this not blind you to what virtue there is; many persons strive for high ideals; and everywhere life is full of heroism.

Be yourself. Especially, do not feign affection. Neither be cynical about love; for in the face of all aridity and disenchantment it is as perennial as the grass.

Take kindly the counsel of the years,
gracefully surrendering the things of youth.
Nurture strength of spirit to shield you in sudden misfortune.
But do not distress yourself with dark imaginings.
Many fears are born of fatigue and loneliness.
Beyond a wholesome discipline,
be gentle with yourself.
You are a child of the universe,
no less than the trees and the stars;
you have a right to be here.

And whether or not it is clear to you,
no doubt the universe is unfolding as it should.
Therefore be at peace with God,
whatever you conceive Him to be,
and whatever your labors and aspirations,
in the noisy confusion of life keep peace with your soul.

With all its sham, drudgery, and broken dreams,
it is still a beautiful world.
Be cheerful."

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor dele in die teks of gedig wat met jou geresoneer het.

6 JAN

HERSTEL

TEKS VIR DIE DAG

*“Die Gees van die Heer, die Here is op my, omdat die Here my gesalf het. Hy het my gestuur om 'n goeie boodskap te bring aan magteloses, om dié met gebroke harte se wonde te verbind, om dié wat weggevoer is se vrylating aan te kondig en bevryding vir dié wat geboei is”
Jesaja 61:1*

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

*“When God forgives, He at once restores.”
Theodore Epp*

KUNS OOR HERSTEL



Kuns deur Yongsung Kim

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor jou reaksie rondom die kunswerk.

7 JAN

HERSTEL

TEKS VIR DIE DAG

“Maar al moes julle vir 'n kort tydjie ly, sal die God van alle genade, wat julle tot sy ewige heerlijkheid in Christus Jesus geroep het, julle herstel, bemagtig, versterk en stewig vestig.”

1 Petrus 5:10

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“The main theme of the Bible is the restoration of humanity and, through humanity, of the whole of creation to its original harmony.”

Bede Griffiths

WYSHEDE WAT ONS KAN HELP HERSTEL

Lees aandagtig deur die volgende aanhalings en raad, en praat met 'n geliefde/medegelowige en met God oor wat jou roer:

“Vergifnis is een van die sleutels tot herstel; om vergifnis te ontvang en om vergifnis te gee. Ons almal het albei nodig as 'n daaglikse gewoonte om waarlik as vrye mense te leef.” **Adri-Marie van Heerden**

“Where do we even start on the daily walk of restoration and awakening? We start where we are.” **Anne Lamott**

“Christ is building His kingdom with earth's broken things. Men want only the strong, the successful, the victorious, the unbroken, in building their kingdoms; but God is the God of the unsuccessful, of those who have failed. Heaven is filling with earth's broken lives, and there is no bruised reed that Christ cannot take and restore to glorious blessedness and beauty. He can take the life crushed by pain or sorrow and make it into a harp whose music shall be all praise.” **J.R. Miller**

“In the silence of the Cross, the uproar of weapons ceases and the language of reconciliation, forgiveness, dialogue and peace is spoken”. - **Pope Francis**

“Silence has a regenerative power of its own. It is always sacred. It always returns you home.” **Barbara De Angelis**

AKTIWITEIT IDEE

Stuur een van die week se gesegdes/tekste aan vir iemand wat op jou hart gedruk word.

8 JAN

HERSTEL

GESPREK MET GOD OOR JOU WEEK

TEKS VIR DIE DAG

“Maar julle het geleer dat julle anders moet dink en nuwe mense moet word. Ja, God het julle verander en Hy het julle nuwe mense gemaak. Nou moet julle lewe soos nuwe mense. Julle moet waarlik lewe soos God wil hê en julle moet doen wat Hy wil hê.”

Efesiërs 4.23-25

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“By a Carpenter mankind was made, and only by that Carpenter can mankind be remade.”

Desiderius Erasmus

*Dit help om dele van hierdie gebed in jou joernaal neer te skryf.

1. Haal 'n paar keer diep asem om rustig te raak en word bewus van God se liefdevolle teenwoordigheid.
2. Vra vir God vir leiding in hierdie gebed en nadenke.
3. Begin terugdink aan jou week. Wat het alles gebeur? Dink terug sonder enige oordeel, asof jy 'n rolprent van jou lewe die afgelope week sien afspeel, met God aan jou sy. Neem net waar en onthou. Waar was die grootste emosie of gebeurtenisse?
4. Identifiseer gebeurtenisse wat vir jou lewe gegee het, of waar jy dieper bewus was van God se teenwoordigheid en goedheid. Dink ook aan die volgende: Waar was jy ten volle teenwoordig en die beste weergawe van jouself? Waar/wanneer/deur wie is God se liefde en hoop aan jou gewys? Dank God vir elk van hierdie geskenke.
5. Identifiseer nou gebeurtenisse waar jy moontlik nie op jou beste was nie, waar jy weggedraai het van wat goed of liefdevol was. Vra vir God vir bystand. Waar is jou skadumotiewe of -karakter ontbloot? Waar is daar struwelinge in jou binneste? Waar was daar ontwrigting? Gee dit als oor aan God.
6. Gesels nou met God oor wat jy hierdie week in jou Rus- en Herstelrefleksies en gebed beleef het. Wat is God besig om aan jou te openbaar of jou aan te herinner?
7. Kyk nou vorentoe en gesels met God oor wat jy nodig het vir vandag en die naweek.

11 JAN

HERONTDEK

TEKS VIR DIE DAG

“Ek sal aan hulle harte gee om My te ken, dat Ek die Here is. Hulle sal vir My 'n volk wees, en Ek sal vir hulle 'n God wees; want hulle sal na My terugkeer met hulle hele hart.”

Jeremia 24:7

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“As long as I am content to know that He is infinitely greater than I, and that I cannot know Him unless He shows Himself to me, I will have Peace, and He will be near me and in me, and I will rest in Him.”

Thomas Merton

GEDAGTES OOR HERONTDEK

'n Pandemie bring nuwe dimensies van aanpassing en “buite beheer” voel. Ons word opnuut van ons verganklikheid herinner en daardeur genooi om weer onself, en die rede vir ons bestaan te herevalueer, en miskien te herontdek.

Ons is nie alleen hierin nie; regdeur die Bybel sien ons gereeld woorde soos: om te onthou, om terug te keer.

Om te onthou is 'n groot deel van herontdek. Daar is soveel dinge in die lewe wat vir ons aandag veg, dat dit maklik is om te vergeet wat God reeds vir ons gewys het, die drome wat reeds in ons harte is.

Om te herontdek is om weer die kuns van verwondering aan te leer – om dinge, mense en God te sien, asof vir 'n eerste keer. Wanneer laas het God jou verras? Wanneer laas het jy iets nuut van jouself geleer? Ons kan vir God vra om die kinderlike verwondering en ontdekking weer in ons wakker te maak.

Die woord “bekeer” wat so dikwels gebruik word, beteken letterlik “keer terug”. Waar nooi God jou uit om terug te keer, weer te sien, weer te ontdek? Mag ons waarlik lewe en nie as slapende, verveelde mense deur die lewe gaan nie – ons is gemaak om ten volle lewendig te wees.

GESPREK MET GOD

Skryf 'n eenvoudige kort gebed neer waarin jy jou hartsbehoefte en -begeerte rondom 'herontdek' met God deel.

12 JAN

HERONTDEK

TEKS VIR DIE DAG

“Julle sal daar soek na julle God die Here, en julle sal Hom kry as julle Hom soek met julle hele hart.”

Deuteronomium 4:29

“You will seek me and find me, when you seek me with all your heart.”

Jeremiah 29:13

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor dele in die teks of gedig wat met jou gesels het.

GEDIG OOR HERONTDEK

For a new beginning

John O'Donohue

In out-of-the-way places of the heart,
Where your thoughts never think to wander,
This beginning has been quietly forming,
Waiting until you were ready to emerge.

For a long time it has watched your desire,
Feeling the emptiness growing inside you,
Noticing how you willed yourself on,
Still unable to leave what you had outgrown.

It watched you play with the seduction of safety
And the gray promises that sameness whispered,
Heard the waves of turmoil rise and relent,
Wondered would you always live like this.

Then the delight, when your courage kindled,
And out you stepped onto new ground,
Your eyes young again with energy and dream,
A path of plenitude opening before you.

Though your destination is not yet clear
You can trust the promise of this opening;
Unfurl yourself into the grace of beginning
That is at one with your life's desire.

Awaken your spirit to adventure;
Hold nothing back, learn to find ease in risk;
Soon you will home in a new rhythm,
For your soul senses the world that awaits you.

13 JAN

HERONTDEK

TEKS VIR DIE DAG

“O Here, ek het gehoor wat van U vertel word. Ek is in verwondering oor alles wat U gedoen het. Doen in ons tyd ook hierdie dinge wat U in die verlede gedoen het.”

Habakuk 3:1

KUNS OOR HERONTDEK



‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“He who can no longer pause to wonder and stand rapt in awe, is as good as dead; his eyes are closed.”

Albert Einstein





Kuns deur Yongsung Kim

GESPREK MET GOD

Gesels met God oor jou reaksie rondom die kunswerke.

Watter een trek jou? Waarom is dit?

Wat is die begeerte wat in jou losgemaak word wanneer jy na die verskillende beelde kyk? Het enige een 'n negatiewe reaksie in jou? Gesels ook met God daarvoor.

14 JAN

HERONTDEK

WYSHEDE WAT ONS KAN HELP HERONTDEK

TEKS VIR DIE DAG

"Here my God, U het baie wonderlike dinge gedoen; U dink altyd aan ons; daar is niemand soos U nie. Ek sou daarvan wou vertel en daaroor praat, maar dit is te veel om op te noem."

Psalm 40:6

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

"Can you find out the deep things of God? Can you find out the limit of the Almighty?"

Job 11:7

Lees aandagtig deur die volgende aanhalings en raad, en praat met 'n geliefde/medegelowige en met God oor wat jou roer:

"Wonder is the beginning of wisdom." **Socrates**

"Youth is happy because it has the capacity to see beauty. Anyone who keeps the ability to see beauty never grows old." **Franz Kafka**

Christ's invitation to the weary and heavy-laden is a call to begin life over again upon a new principle--upon His own principle. "Watch My way of doing things," He says. "Follow Me. Take life as I take it. Be meek and lowly, and you will find Rest." **Henry Drummond**

"By reading the scriptures I am so renewed that all nature seems renewed around me and with me. The sky seems to be a pure, a cooler blue, the trees a deeper green. The whole world is charged with the glory of God and I feel fire and music under my feet."

Thomas Merton

"How happy we would be if we could find the treasure of which the Gospel speaks; all else would be as nothing. As it is boundless, the more you search for it the greater the riches you will find; let us search unceasingly and let us not stop until we have found it."

Brother Lawrence

AKTIWITEIT IDEE

Stuur een van die week se gesegdes/tekste aan vir iemand wat op jou hart gedruk word.

15 JAN

HERONTDEK

TEKS VIR DIE DAG

“Uit een mens het Hy al die nasies van die mensdom gemaak om die hele aarde te bewoon. Hy het vir hulle vasgestelde tye gegee en die grense van hulle woongebied bepaal, sodat hulle God kon soek, en miskien na Hom sou uitreik en Hom sou vind, aangesien Hy nie ver van een van ons af is nie. Want deur Hom leef ons, beweeg ons en bestaan ons...”

Handelinge 17:26-28

‘N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Unless and until we rest in God, we will never risk for God.” **Mark Buchanan**

GESPREK MET GOD OOR JOU WEEK

*Dit help om dele van hierdie gebed in jou joernaal neer te skryf.

1. Haal 'n paar keer diep asem om rustig te raak en word bewus van God se liefdevolle teenwoordigheid.
2. Vra vir God vir leiding in hierdie gebed en nadenke.
3. Begin terugdink aan jou week. Wat het alles gebeur? Dink terug sonder enige oordeel, asof jy 'n rolprent van jou lewe die afgelope week sien afspeel, met God aan jou sy. Neem net waar en onthou. Waar was die grootste emosie of gebeurtenisse?
4. Identifiseer gebeurtenisse wat vir jou lewe gegee het, of waar jy dieper bewus was van God se teenwoordigheid en goedheid. Dink ook aan die volgende: Waar was jy ten volle teenwoordig en die beste weergawe van jouself? Waar/wanneer/deur wie is God se liefde en hoop aan jou gewys? Dank God vir elk van hierdie geskenke.
5. Identifiseer nou gebeurtenisse waar jy moontlik nie op jou beste was nie, waar jy weggedraai het van wat goed of liefdevol was. Vra vir God vir bystand. Waar is jou skadumotiewe of -karakter ontbloot? Waar is daar struwelinge in jou binneste? Waar was daar ontwrigting? Gee dit als oor aan God.
6. Gesels nou met God oor wat jy hierdie week in jou Rus- en Herstelrefleksies en gebed beleef het. Wat is God besig om aan jou te openbaar of jou aan te herinner?
7. Kyk nou vorentoe en gesels met God oor wat jy nodig het vir vandag en die naweek.



18 JAN

HERVERBIND

AAN 'N VERHOUDING EN REIS SAAM MET GOD

TEKS VIR DIE DAG

“Ek sal vir julle 'n nuwe hart gee, 'n nuwe gees sal Ek in julle binneste gee; Ek sal die hart van klip uit julle liggame verwyder en vir julle 'n hart van vlees gee.”

Esegiël 36:26

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Jesus Christ became Incarnate for one purpose, to make a way back to God that man might stand before Him as He was created to do, the friend and lover of God Himself.”

Oswald Chambers

GEDAGTES OOR HERVERBIND

In vakansie- en feestye raak ons dikwels dieper bewus van die dinge wat waarlik vir ons van waarde is. Daarmee saam is daar 'n besondere “nuutheid” wat 'n nuwe jaar bied; die moontlikheid van verandering.

Wat is die belangrikste verhoudings en prioriteite in jou lewe?

God verlang om in diep verhouding met ons te wees; ons is daarvoor geskep! Ons word ten volle lewendig wanneer ons in harmonie met God lewe en op avontuur saam met Hom is. Ons harte brand wanneer ons beleef hoe die Gees in en deur ons werk, en in hierdie oomblikke weet ons wat liefde en vrede waarlik is.

Om saam met God op reis te wees, beteken om deur Christus gevorm te word in Sy beeld, en nader aan die beste weergawe van jousef ook!

Die begin van die jaar is 'n goeie tyd om te besluit waaraan jy jousef wil verbind. Sodra die jaar op dreef is, en ons nie reeds bewustelik ons verbintnisse maak nie, sal die hardste stemme daar buite namens ons besluit.

God nooi ons na keer op keer terugkeer, en keer op keer 'n groter avontuur.

GESPREK MET GOD

Skryf 'n eenvoudige kort gebed neer waarin jy jou hartsbehoefte en -begeerte rondom 'herverbind' met God deel.

19 JAN

HERVERBIND

AAN 'N VERHOUDING EN REIS SAAM MET GOD

TEKS VIR DIE DAG

“Vertrou volkome op die Here en moenie op jou eie insigte staatmaak nie. Ken Hom in alles wat jy doen en Hy sal jou die regte pad laat loop.”
Spreuke 3:5,6

GESPREK MET GOD

Bid die gebed wat jou aanraak.

GEBEDE OM ONS TE HELP HERVERBIND

Christ be with me, Christ within me, Christ behind me,
Christ before me, Christ beside me, Christ to win me,
Christ to comfort me and restore me, Christ beneath me,
Christ above me, Christ in quiet, Christ in danger,
Christ in hearts of all that love me,
Christ in mouth of friend and stranger.

- **Saint Patrick**

“Onse Vader wat in die hemele is, laat u Naam geheilig word; laat u koninkryk kom; laat u wil geskied, soos in die hemel net so ook op die aarde; gee ons vandag ons daaglikse brood; en vergeef ons ons skulde, soos ons ook ons skuldenaars vergewe; en lei ons nie in versoeking nie, maar verlos ons van die Bose. Want aan U behoort die koninkryk en die krag en die heerlikheid tot in ewigheid. Amen.” **Matteus 6**

“Vader, gee my die genade om die dinge wat nie verander kan word nie, met kalmte te aanvaar. Gee my ook die krag en moed om die dinge wat verander moet word, te verander. En skenk my die wysheid om tussen die twee te kan onderskei.” **The Serenity Prayer, Reinhold Niebuhr**

Welcome, welcome, welcome.

I welcome everything that comes to me today
because I know it's for my healing.

I welcome all thoughts, feelings, emotions, persons,
situations, and conditions.

I let go of my desire for power and control.

I let go of my desire for affection, esteem,
approval and pleasure.

I let go of my desire for survival and security.

I let go of my desire to change any situation,
condition, person or myself.

I open to the love and presence of God and
God's action within. Amen

Fr. Thomas Keating

20 JAN

HERVERBIND

AAN 'N VERHOUDING EN REIS SAAM MET GOD

KUNS OOR HERVERBIND

TEKS VIR DIE DAG

*“U woord is die lamp
wat my die weg wys, die
lig op my pad.”*

Psalm 119:105



Kuns deur Yongsung Kim

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Only by walking with God can we hope to find the path that leads to life. That is what it means to be a disciple. After all -- aren't we 'followers of Christ'? Then by all means, let's actually follow him. Not ideas about him. Not just his principles. Him.”

John Eldredge



GESPREKSAKTIVITEIT SAAM MET GOD

Gesels met God oor die pad waarop jul tans stap. Watter tipe pad is dit? In gebed, teken die landskap waarop God jou tans nooi om saam te loop – hoe lyk dit? Waar loop God? Waar loop jy? Laat die Gees jou lei.

21 JAN

HERVERBIND

AAN 'N VERHOUDING EN REIS SAAM MET GOD

TEKS VIR DIE DAG

“Aangesien julle dan Christus Jesus as Here aangeneem het, moet julle in verbondenheid met Hom lewe, in Hom gewortel en op Hom gebou, vas in die geloof soos julle geleer is, en met dankbaarheid vervul”

Kollosense 2:6,7

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“...caught up in our own busyness, frantically running from one crisis to the next in a cycle that looks less like loving the Messiah and more like trying to become one.”

Phileena Heuertz and Darren Prince

WYSHEDE WAT ONS KAN HELP HERONTDEK

Lees aandagtig deur die volgende aanhalings en raad, en praat met 'n geliefde/medegelowige en met God oor wat jou roer:

“The gospel call invites us to apprentice ourselves to Jesus, become pilgrims along the compassionate way, and journey deeper together into the heart and life of God. In our contemporary setting, however, Christians often look more like bustling tourists than faithful pilgrims patiently engaged upon an eternal pilgrimage into Divine Love. Countless people today make periodic excursions into the spiritual supermarket in pursuit of a novel offer, but few seem willing to sign up as pilgrims in the lifelong adventure of discipleship.”

Trevor Hudson

“Our great tendency in this age is to increase our speed, to run faster, even in the Christian life. In the process our walk with God stays shallow, and our tank runs low on fumes. Intimacy offers a full tank of fuel that can only be found by pulling up closer to God, which requires taking necessary time and going to the effort to make that happen”. **Charles R. Swindoll**

“God was on the move; God is on the move; and God will always be on the move. Those who walk with God and listen to God are also on the move. Reading the Bible so we can live it out today means being on the move—always. Anyone who stops and wants to turn a particular moment into a monument, as the disciples did when Jesus was transfigured before them, will soon be wondering where God has gone”. **Scott McKnight**

AKTIWITEIT IDEE

Stuur een van die week se gesegdes/tekste aan vir iemand wat op jou hart gedruk word.



22 JAN

HERVERBIND

AAN 'N VERHOUDING EN REIS SAAM MET GOD

TEKS VIR DIE DAG

“Ek is veral ook daarvan oortuig dat God, wat die goeie werk in julle begin het, dit end-uit sal voer en dit sal voleindig op die dag wanneer Christus Jesus kom.”

Fillipense 1:6

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Life is either a daring adventure, or nothing.”

Helen Keller

GESPREK MET GOD OOR JOU WEEK

*Dit help om dele van hierdie gebed in jou joernaal neer te skryf.

1. Haal 'n paar keer diep asem om rustig te raak en word bewus van God se liefdevolle teenwoordigheid.
2. Vra vir God vir leiding in hierdie gebed en nadenke.
3. Begin terugdink aan jou week. Wat het alles gebeur? Dink terug sonder enige oordeel, asof jy 'n rolprent van jou lewe die afgelope week sien afspeel, met God aan jou sy. Neem net waar en onthou. Waar was die grootste emosie of gebeurtenisse?
4. Identifiseer gebeurtenisse wat vir jou lewe gegee het, of waar jy dieper bewus was van God se teenwoordigheid en goedheid. Dink ook aan die volgende: Waar was jy ten volle teenwoordig en die beste weergawe van jouself? Waar/wanneer/deur wie is God se liefde en hoop aan jou gewys? Dank God vir elk van hierdie geskenke.
5. Identifiseer nou gebeurtenisse waar jy moontlik nie op jou beste was nie, waar jy weggedraai het van wat goed of liefdevol was. Vra vir God vir bystand. Waar is jou skadumotiewe of -karakter ontbloot? Waar is daar struwelinge in jou binneste? Waar was daar ontwrigting? Gee dit als oor aan God.
6. Gesels nou met God oor wat jy hierdie week in jou Rus- en Herstelrefleksies en gebed beleef het. Wat is God besig om aan jou te openbaar of jou aan te herinner?
7. Kyk nou vorentoe en gesels met God oor wat jy nodig het vir vandag en die naweek.



25 JAN

HERVERBIND

AAN 'N AVONTUUR SAAM MET ANDER

TEKS VIR DIE DAG

“Toe sê Hy vir sy dissipels: “Die oes is groot, maar die arbeiders min. Bid daarom die Here van die oes dat Hy arbeiders uitstuur om sy oes in te samel.”

Matteus 9:37,38

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“After learning to love God (worship), learning to love others is the second purpose of your life.”

Rick Warren

GEDAGTES OOR HERVERBIND

God is Drie-Enig, en verhoudig is die essensie van wie God is, en daarom is ons as mense wat in Sy beeld geskape is, ook gemaak om in verhoudings te leef.

In moderne kultuur wat “elke persoon vir hulself” en “onafhanklikheid” ophef, is ‘n gemeenskap van gelowiges wat diep na mekaar omsien, sowaar ‘n radikale teken van Hoop.

Net so is die mens gemaak om ‘n “missie” of avontuur mee te maak. Ons siele kry swaar wanneer ons geen bydrae maak nie, en ons gawes net vir onself hou.

Ons is nie gemaak om net vir onself te lewe nie.

Dink terug aan tye waar jy ten volle lewendig gevoel het, waar jy jou lig laat skyn het en in harmonie met ander geleef het – hierdie is alles oomblikke waar die Koninkryk van God sigbaar raak op aarde.

Op watter manier word jy genooi om jouself weer aan God se avonture van Sy Koninkryk te herverbinding? Wie is die mense wat saam met jou medereisigers kan wees?

GESPREEK MET GOD

Skryf ‘n eenvoudige kort gebed neer waarin jy jou hartsbehoefte en -begeerte rondom ‘herverbinding’ met God deel.

26 JAN

HERVERBIND

AAN 'N AVONTUUR SAAM MET ANDER

TEKS VIR DIE DAG

*“Stry die goeie stryd
van die geloof; gryp die
ewige lewe aan,
waartoe jy geroep is
en waarvan jy die goeie
belydenis voor baie
getuies afgelê het”.*
1 Timoteus 6:12

GEDIG OOR DIE REIS

For the Traveler

John O'Donohue

Every time you leave home,
Another road takes you
Into a world you were never in.

New strangers on other paths await.
New places that have never seen you
Will startle a little at your entry.
Old places that know you well
Will pretend nothing
Changed since your last visit.

When you travel, you find yourself
Alone in a different way,
More attentive now
To the self you bring along,
Your more subtle eye watching
You abroad; and how what meets you
Touches that part of the heart
That lies low at home:

How you unexpectedly attune
To the timbre in some voice,
Opening in conversation
You want to take in
To where your longing
Has pressed hard enough
Inward, on some unsaid dark,
To create a crystal of insight
You could not have known
You needed
To illuminate
Your way.

GESPREK MET GOD

Praat met God oor die gedeeltes in die gedig wat jou aanraak.

When you travel,
A new silence
Goes with you,
And if you listen,
You will hear
What your heart would
Love to say.

A journey can become a sacred thing:
Make sure, before you go,
To take the time
To bless your going forth,
To free your heart of ballast
So that the compass of your soul
Might direct you toward
The territories of spirit
Where you will discover
More of your hidden life,
And the urgencies
That deserve to claim you.

May you travel in an awakened way,
Gathered wisely into your inner ground;
That you may not waste the invitations
Which wait along the way to transform you.

May you travel safely, arrive refreshed,
And live your time away to its fullest;
Return home more enriched, and free
To balance the gift of days which call you.

27 JAN

HERVERBIND

AAN 'N AVONTUUR SAAM MET ANDER

KUNS OOR HERVERBIND

TEKS VIR DIE DAG

*“Jesus het ook vir die dissipels gesê: “As julle lief is vir My, dan sal julle doen wat Ek vir julle sê. Ek sal vir die Vader vra en Hy sal vir julle 'n ander Helper gee. Die Helper is die Heilige Gees. Die Gees sal altyd by julle bly.”
Johannes 14:15,16*



'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“The work of community, love, reconciliation, restoration is the work we cannot leave up to politicians. This is the work we are all called to do.”

Shane Claiborne



GESPREKSAKTIVITEIT SAAM MET GOD

Gesels met God oor jou reaksie rondom die prente. Watter een trek jou? Wat is die begeerte wat in jou losgemaak word wanneer jy na die verskillende beelde kyk? Het enige een 'n negatiewe reaksie in jou? Gesels ook met God daaroor.

28 JAN

HERVERBIND

AAN 'N AVONTUUR SAAM MET ANDER

TEKS VIR DIE DAG

“Daarom, bemoedig mekaar, en laat die een die ander in die geloof opbou,”

1 Tessalonisense 5:11

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“Work is a blessing. God has so arranged the world that work is necessary, and He gives us hands and strength to do it. The enjoyment of leisure would be nothing if we had only leisure. It is the joy of work well done that enables us to enjoy rest, just as it is the experiences of hunger and thirst that make food and drink such pleasures.”

Elisabeth Elliot

WYSHEDE WAT ONS KAN HELP HERVERBIND

Lees aandagtig deur die volgende aanhalings en raad, en praat met 'n geliefde/medegelowige en met God oor wat jou roer:

“And as a disciple of Jesus I am with him, by choice and by grace, learning from him how to live in the kingdom of God. This is the crucial idea. That means, we recall, how to live within the range of God’s effective will, his life flowing through mine. Another important way of putting this is to say that I am learning from Jesus to live my life as he would live my life if he were I. I am not necessarily learning to do everything he did, but I am learning how to do everything I do in the manner that he did all that he did.” **Dallas Willard**

“Disturb us, Lord, to dare more boldly, to venture on wider seas where storms will show your mastery; where losing sight of land, we shall find the stars. We ask you to push back the horizons of our hopes; and to push into the future in strength, courage, hope, and love.” **Francis Drake**

“The first service one owes to others in a community involves listening to them. Just as our love for God begins with listening to God’s Word, the beginning of love for others is learning to listen to them. God’s love for us is shown by the fact that God not only gives God’s Word but also lends us God’s ear. . . . We do God’s work for our brothers and sisters when we learn to listen to them.”

“The Church is the Church only when it exists for others . . . not dominating, but helping and serving. It must tell men of every calling what it means to live for Christ, to exist for others.”

Dietrich Bonhoefer

AKTIWITEIT IDEE

Deel een van die week se gesegdes/tekste met iemand.

29 JAN

HERVERBIND

AAN 'N AVONTUUR SAAM MET ANDER

TEKS VIR DIE DAG

“Moenie bang wees nie, Ek is by jou, moenie bekommerd wees nie, Ek is jou God. Ek versterk jou, Ek help jou, Ek hou jou vas, met my eie hand red Ek jou.”

Jesaja 41:10

'N GEDAGTE OM TE OORWEEG

“We ought not to be weary of doing little things for the love of God, who regards not the greatness of the work, but the love with which it is performed.”

Brother Lawrence

GESPREK MET GOD OOR DIE WEEK

*Dit help om dele van hierdie gebed in jou joernaal neer te skryf.

1. Haal 'n paar keer diep asem om rustig te raak en word bewus van God se liefdevolle teenwoordigheid.
2. Vra vir God vir leiding in hierdie gebed en nadenke.
3. Begin terugdink aan jou week. Wat het alles gebeur? Dink terug sonder enige oordeel, asof jy 'n rolprent van jou lewe die afgelope week sien afspeel, met God aan jou sy. Neem net waar en onthou. Waar was die grootste emosie of gebeurtenisse?
4. Identifiseer gebeurtenisse wat vir jou lewe gegee het, of waar jy dieper bewus was van God se teenwoordigheid en goedheid. Dink ook aan die volgende: Waar was jy ten volle teenwoordig en die beste weergawe van jouself? Waar/wanneer/deur wie is God se liefde en hoop aan jou gewys? Dank God vir elk van hierdie geskenke.
5. Identifiseer nou gebeurtenisse waar jy moontlik nie op jou beste was nie, waar jy weggedraai het van wat goed of liefdevol was. Vra vir God vir bystand. Waar is jou skadumotiewe of -karakter ontbloot? Waar is daar struwelinge in jou binneste? Waar was daar ontwrigting? Gee dit als oor aan God.
6. Gesels nou met God oor wat jy hierdie week in jou Rus- en Herstelrefleksies en gebed beleef het. Wat is God besig om aan jou te openbaar of jou aan te herinner?
7. Kyk nou vorentoe en gesels met God oor wat jy nodig het vir vandag en die naweek.

