



PINKSTER 2022

STELLENBERG GEMEENTE

Rif, mes vir die lewe

WAT ON S HELP OM TE BEHOORT

Inhoud

bl.

VOORWOORD

2-3

STILTETYDMETODES

4

STILWORD PROSES

5

INLEIDING, SIMBOLE & JOERNALE

6-25



As volgelinge van Jesus word ons ingenooi na 'n Vader-Seun-Gees verhouding. Jesus wat uitnoui "Kom" (Mat 11:25-30) vorm steeds gelowiges wat leer om in die ritmes van God te leef,
SODAT ONS WAARLIK KAN BEHOORT!

Matteus 11:25-30 MSG

"Thank you, Father, Lord of heaven and earth. You've concealed your ways from sophisticates and know-it-all's, but spelled them out clearly to ordinary people. Yes, Father, that's the way you like to work."

Jesus resumed talking to the people, but now tenderly. "The Father has given me all these things to do and say. This is a unique Father-Son operation, coming out of Father and Son intimacies and knowledge. No one knows the Son the way the Father does, nor the Father the way the Son does. But I'm not keeping it to myself; I'm ready to go over it line by line with anyone willing to listen."

*Are you tired? Worn out? Burned out on religion? Come to me. Get away with me and you'll recover your life. I'll show you how to take a real rest. Walk with me and work with me—watch how I do it. **Learn the unforced rhythms of grace.** I won't lay anything heavy or ill-fitting on you. Keep company with me and you'll learn to live freely and lightly."*

Aan die hart van ons verhouding met Jesus is daar ritmes wat die lewe van God se kinders orden. Hierdie ritmes gee ons duidelike visie vir ons lewenspad, helderheid oor ons roeping en daaglikse kontak met God, waarsonder ons lewe saam met God leeg en doelloos word.

Die Ritme reis optimaal wanneer dit deel word van jou daaglikse lewe. Die Dieper Ritmes is 8 ritmes wat ons reken noodsaaklik vir jou is om as kind van God te groei en te leef. Kom reis saam en kom vind jou ritmes vir die lewe wat ons help om te behoort.

ELKE RITME WORD GESIMBOLISEER DEUR 'N BEPAALDE SIMBOOL

- 1 Spieël
- 2 Kragprop
- 3 Pot
- 4 Legkaart
- 5 Boom
- 6 Wekker
- 7 Sirkel
- 8 Heelheid



HOE GAAN ONS DIT DOEN?

- Geestelike gewoontes verbind ons met God en voed ons lewens met energie. Ons benodig ritmes van rus, sodat ons nie uitbrand nie. Daarom kies ons intensioneel vir gewoontes wat ons help leef in intimiteit met God, sodat ons voortdurend kan onderskei wat regtig belangrik is.
- Elke dag se skrifgedeelte wil jou laat nadink oor 'n spesifieke geloofsritme en hoe dit ons daaglikse lewens wil vorm en beïnvloed as volgelinge van Jesus.
- Jy word aangemoedig om daaglik individueel stil te word aan die hand van die teks met behulp van die Lectio Divina-metode. Wandel dus in en met die tekste van die dag en kyk na die **Ritme vrae** beskikbaar. Ds Johan Visser, Mike van Deventer en Tom Smith as skrywer van die boek (Raw Spirituality) sal vir ons dieper gaan met 'n boodskap tydens Pinksteroggende en aande aan hand van die simbool en teks.

LECTIO DIVINA

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:

Die vloei van die Lectio Divina:

1) Gaan sit vir 'n oomblik rustig. Gee die tyd vir die Here om deur Sy Woord met jou te praat.

Begin deur jou hande met die palms na onder te sit 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. Draai daarna jou palms na bo as teken van jou behoefte om van God te ontvang.

2) Lees die teks rustig deur. Probeer verstaan wat jy lees. Moet egter nie vashaak by dinge wat jy nie verstaan nie.

3) 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.
- Wy 75% van jou tyd aan hierdie punt 3.

4) In 'n kort gebed, antwoord op wat jy gehoor het.

5) Skryf neer wat jy gehoor het.

HET JY GEWEET?

Skrifgebed is 'n antieke Christelike praktyk van meditasie, gebed en Skriflesing, en beteken letterlik "heilige lees" (divine reading) – om na die Skrif te luister met die "oor van die hart".

Wandel met God

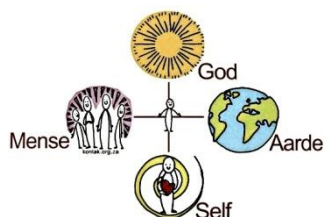
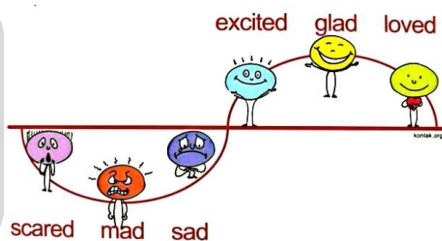
Word stil en rus by die voete van God.

Wandel met die Woord

Lees die teks twee keer rustig deur.

Wandel met die Woord

Watter emosie het die teks by jou losgemaak?

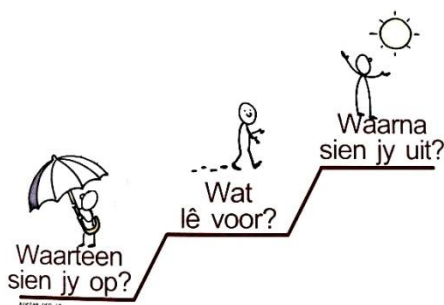


Wandel met die Woord

Aan watter verhoudings laat hierdie teks jou dink? Hoekom?

Wandel met die Woord

Watter kommentaar lewer hierdie teks op daardie verhouding?



Wandel met die Woord

Wat lê hierdie dag vir jou voor?

Sluit jou stilword by die Here af met 'n gebed.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Matt 11:25-30

Ritme Vrae:

- Met watter gesigsuitdrukking nooi Jesus ons in hierdie teks?
- Hoe kom jy tans na Jesus toe?
- Wat leer jy tans by Jesus?
- Hoe sou jy die huidige ritmes van jou lewe beskryf?
- Lewe jy tans lig of is jy uitgeput en oorlaai?

Reflekteer vandag en die week gereeld oor die onderstaande:

*Are you tired? Worn out? Burned out on religion? Come to me. Get away with me and you'll recover your life. I'll show you how to take a real rest. Walk with me and work with me—watch how I do it. **Learn the unforced rhythms of grace.** I won't lay anything heavy or ill-fitting on you. Keep company with me and you'll learn to live freely and lightly."*

Voetnota

From *Raw Spirituality*.
INTERVARSITYPRESS. 2014.

Tom Smith

1^{ste} Simbool: (Spieël)

Die Spieël ritme - Wat is my beelde van God en onself?

Hoe jy God sien en verstaan het ingrypende effekte op hoe jy Hom volg en dien. 'n Akkurate beeld van wie Hy regtig is, is lewens belangrik.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Kol 2:6-15

Ritme Vrae:

- Hoe het jou beeld van God oor die jare verander?
- Met watter beeld(e) van God leef jy tans?
- Watter emosies assosieer jy met God, en watter is vir jou moeilik om met God te assosieer?
- Hoe help Jesus jou om God te verstaan?
- Hoe help die Gees jou?
- Watter destruktiewe beelde van God het jy al ervaar?



2^{de} Simbool: (Kragprop)

Die energie ritme – Hoe lyk jou ontmoetings met God?

Geestelike gewoontes verbind ons met God en voed ons lewens met energie. Ons benodig ritmes van rus, sodat ons nie uitbrand nie. Daarom kies ons intensioneel vir gewoontes wat ons help leef in intimiteit met God, sodat ons voortdurend kan onderskei wat regtig belangrik is.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Mark 1:32-39

Ritme Vrae:

- Hoeveel muurproppe het jy in jou huis? Hoeveel laaiers “chargers” is daar in jul woning? Dink aan ‘n storie van ‘n ervaring toe een van jou toestelle se batterye pap geword het en jy dit nie kon herlaai nie.
- Hoe sal jy Jesus se ritme in hierdie teks beskryf?
- Hoe het Jesus herlaai, sodat Hy die nodige krag en energie gehad het vir sy werk en lewe.
- Watter dissipline beoefen jy tans om met God te spandeer?
- Watter spasies (plekke & tye) help jou om met God in te skakel?
- Watter dissiplines sal jy graag wil aanleer?
- Wanneer gaan jy dit doen?
- Waar gaan jy dit doen?

HET JY GEWEET?

Fases in Skrifgebed sluit in momente van lees (lectio), refleksie (meditatio), reaksie in gebed (oratio) en by die Here rus (contemplatio).



3^{de} Simbool: (Swartpot)

Die pot ritme - Wie is my reisgenote?

As liggaam van Christus weet ons dat ons verhoudings ons grootste getuienis is. Vandag dink ons na oor wie die mense is wat saam met ons op ons lewensreis is.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Heb 10:23-25

Ritme Vrae:

- Wie sien tans na jou om?
- Na wie sien jy tans om?
- Wie (anders as jou gesin) het in die laaste maand aan jou tafel geëet? Wat is jou gunsteling aktiwiteit met 'n goeie vriend? Wat is die laaste braai/potjiekos wat jy gemaak het, saam met wie?
- Kan jy dink aan 'n geleentheid waar iemand jou aangespoor het tot liefde en goeie dade?
- Hoe lyk jou gewoontes om die gemeente samekomste by te woon?
- Is daar tans 'n verhouding wat krapperig is en aandag verg?
- Is daar iemand in jou sirkels wat jy kan aanspoor, en hoe gaan jy dit doen?

Aanhaling

"Antabled faith is an unstable faith. A neglect of the table in our churches is echoed in our families and communities"

Leonard Sweet



4^{de} Simbool: (Legkaart)

Die legkaart ritme - Wat is my unieke bydrae?

Vandag dink ons na oor ons elkeen se unieke gawes en hoe om dit te ontwikkel en te gebruik, sodat dit 'n geskenk kan wees vir ander.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: 1 Petrus 4:7-11

Ritme Vrae:

- Waarin is jy goed of begaafd?
- Waar maak jy 'n positiewe impak in ander se lewens?
- Waaroor komplimenteer mense jou gewoonlik?
- Hoe sou jy die genadegawes (geskenk) beskryf wat jy ontvang het?
- Hoe sou jy jou roeping beskryf?
- Hoe dien jy tans in jou gemeenskap en gemeente?
- Watter gawe steek jy tans weg of verwaarloos jy?

Aanhaling

"God uses our personality, gifts, passions, hobbies, temperaments, experiences and talents, and mixes all of it into a beautiful lifegiving puzzle piece. As our pieces intermingle, shalom comes to the world" - **Tom Smith - Raw Spirituality**



5^{de} Simbool: (Boom)

Die boom ritme - Hoe is ons 'n seëning in hierdie gemeenskap?

Ons is gemaak om rentmeesters te wees van hierdie aarde en van mekaar. Ons word daarom geroep om die aarde te versorg en by te dra tot die welstand van die gemeenskap waarbinne ons leef. Deur geloofsonderskeiding wil ons deel wees van God se transformasie in ons wêreld en gemeenskap.

Lees die volgende teksgedeeltes

Teks: Jer 29:4-14

Ritme Vrae:

- Wat is die bakens in die gemeenskap en wat vertel dit ons oor die woonbuurt/gemeenskap?
- Wat is die mense in die gemeenskap se vrese? Hoekom word hulle as suksesvol beskryf?
- Hoe spandeer mense hulle geld, tyd en talente in die gemeenskap?
- Waar is die gemeenskaplike spasies in die buurt waar mense kan speel en sosialiseer na werk?
- Is die gemeenskap gefokus op die gemeenskaplike of individualistiese?
- Wie is die mense in die gemeenskap wat hulle beywer vir die "common good"?



6^{de} Simbool: (Wekker)

Die horlosie ritme – Hoe soek ek God se Koninkryk met my tyd en hulpbronne?

Jesus het gereeld met sy volgelinge gepraat oor hulle werk en oor geld. Ons word genooi tot 'n gesonde werksetiek en om ons werk te sien as deel van God se werk in hierdie wêreld. Ons word daarom genooi om te groei as rentmeesters van al ons bronne, veral ons tyd en geld. Ons word dus geleer om te leef volgens ons behoeftes en nie ons begeertes nie.

Daarom vra ons doelbewus:

Hoe kan ek dien met die bronne tot my beskikking?

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Matt 6:19-24

Ritme Vrae:

- Watter gedeelte staan vir jou uit? Watter gedeelte bemoedig jou? Watter gedeelte ontstel jou?
- As jy dink aan die manier hoe jy jou energie gebruik, is jy besig om skatte in die hemel of skatte op die aarde te versamel?
- Hoe bepaal jy wat jou behoeftes en begeertes is?
- Hoe bepaal jy tans hoeveel van jou hulpbronne jy vir koninkryk beskikbaar maak?
- Hoe kan jy meer vrygewig wees?
- Hoekom is dit vir ons gewoonlik so moeilik om as gelowiges oor hierdie tema tepraat en saam te dink?



7^{de} Simbool: (Sirkel)

Die insluitings ritme – Wie roep God my tans om in te sluit wat uitgesluit word?

Jesus het gereeld grense oorgesteek en gee vir ons die bediening van versoening. Die Drie-Enige God nooi ons in die groter sirkel van die lewe saam met Hom.

Ons vra dus vandag doelbewus:

Wie sluit ek in en wie sluit ek uit?

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Joh 4:1-15

Ritme Vrae:

- Watter gedeeltes/woorde/beelde in die teks het jou aangegryp?
- Met jou grootwoord, waar was 'n Samaria vir jou en wie was die Samaritane?
- Wie het jou al gehelp of geïnspireer om meer inklusief te leef?
- Waar is Jesus besig om jou uit te nooi om oor grense te beweeg?
- Wat beteken hierdie uitnodigings vir jou praktiese lewe?
- Watter vaardighede, mense en kwaliteite besit jy wat jou hiermee kan help?



8^{ste} Simbool: (Heelheid)

Die heelword ritme – In watter deel van my lewe kort ek heling/genesing?



In hierdie ritme is die uitnodiging om te werk met ons vulnerability/kwesbaarheid.

Party mense skrik vir die woord heelheid, maar ons hoef nie bang te wees vir die woord nie. Dit is 'n ander manier om te praat van heiligheid en gesondheid. As dissipels word ons uitgenooi om ons gebrokenheid te aanvaar en eerlik daarmee te werk.

Lees die volgende teksgedeelte

Teks: Joh 5:1-17

Ritme Vrae:

- Ons lewens bestaan uit ons hart, siel, gees, verstand, emosies, liggaam en ons sosiale dimensies... In watter area van jou lewe voel jy verlam?
- In watter area van jou lewe sukkel jy om heelheid te beleef?
- In watter dimensie van jou lewe wil jy heel word?
- Wat verhinder jou om heelheid te beleef?
- Na watter heelheid smag jy?

Nagmaal

Geneem – Geseën - Gebreek - Gegee

Aanhaling

"Wholeness does not mean perfection. It means embracing brokenness as an integral part of life"

Parker Palmer





STELLENBERG
GEMEENTE

Met dank aan Tom Smith en Rhythm of life vir die gebruik van hulle materiaal
in die samestelling van die handleiding vir ons gemeente.