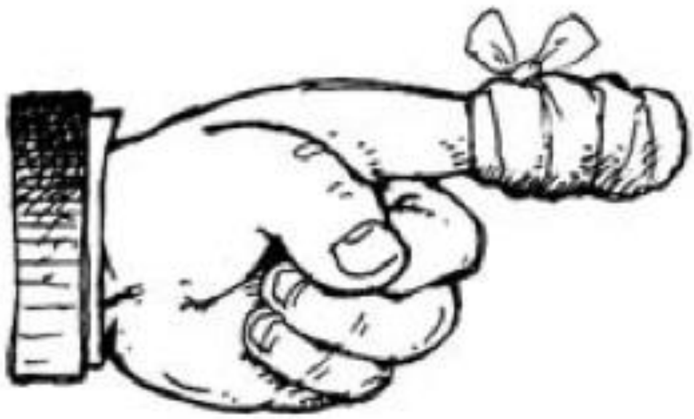
Seerkry kan gesond word

Ses weke se reis deur ons wonde en seer



Jou 40 dae reistas

Dagstukkies, kleingroep-, huwelik en gesinsmateriaal

Inleiding

Welkom by ons ses weke reis oor ons seer en wonde. Mag die Here jou op 'n wonderlike manier aanraak gedurende hierdie reis. In hierdie handleiding kry jy eerstens vir elke dag van die ses weke een of meer tekste om vir die betrokke dag te lees en daaroor na te dink. Daar is ook by elke dag een of meer vrae wat jou gedagtes aan kan help om aan die gang te kom. Ons wil voorstel dat jy elke dag se teks soos volg hanteer:

- Sit gemaklik waar dit stil is en kies 'n tyd wat jou pas en waartydens mense jou nie gaan pla nie.
- Ontspan vir 'n paar oomblikke en haal rustig en diep asem.
- Raak bewus van jou eie gevoelens binne in jou.
- Dink aan wat jou gedagtes vul soos bekommernisse of onafgehandelde take. Gee die dinge een vir een vir God. Maak sommer jou hande oop as 'n teken dat jy dit vir God oorgee.
- Dink daaraan dat God by jou is en jy soos Moses voor die brandende bos, in God se teenwoordigheid is.
- Praat met die Here en vertel vir Hom wat op jou hart is.
- Stel jou in om na God te luister.
- Lees die gedeelte drie keer deur – vers vir vers. JY kan ook meer as een vertaling lees.
- Sê vir jouself in een sin hoe sal jy die gedeelte opsom of beskryf.
- Wat sê die gedeelte vir jou persoonlik?
- Vrae die volgende vrae oor die teks: Wat sê dit oor God?
Wat sê die teks van my?
Wat vra God van my deur die teks?
- Kyk nou ook na die vrae wat in die handleiding gevra word en dink deeglik oor elkeen.
- Watter nuwe insigte het jy gekry?
- Wat gaan jy maak met wat jy in die teks gelees het?
- Sluit af met gebed.

Vir elke week is daar ook materiaal wat julle as gesin saam kan deurwerk. Kry vier geleenthede in die week waar julle as gesin kan gesels oor die gespreksriglyne.

Daar is ook vir huwelikspare 'n huweliksriglyn elke week. Skeduleer vir julle 'n tyd waar julle as man en vrou saam rustig kan sit en gesels oor die gespreksriglyn.

Laastens is daar ook in die handleiding riglyne vir 'n kleingroep of wyksbyeenkoms.

WEEK 1
Waar kom al die seer vandaan?
Persoonlike stiltetyd

Genesing is soms 'n lang pad en 'n reis wat ons in hierdie lewe onderneem. Op hierdie reis leer ons baie dinge van onsself en van ander, maar ons leer ook om vir God te ken op maniere wat jy nooit voorheen geken het nie. In hierdie lewe het ons een van twee keuses met ons seer en wonde. Ons kan of toelaat dat dit ons verder van onsself en van God wegdryf, of ons kan toelaat dit ons nader aan God neem. Ons kan of 'n oppervlakkige, sinlose lewe begin leef as gevolg van dit, of ons kan begin om met diepte en sin te leef, soos wat ons nie gedink het dit is moontlik nie. Seer kan ons of laat ophou leef, of dit kan ons werklik laat leef. Dit kan ons bring om ons eie menswees en weerloosheid te laat ontken, of dit kan ons dimensies van menswees laat ervaar wat ons nie geweet het bestaan nie. Dit kan ons bring om of God te ontken, of God te laat ken soos jy nog nooit voorheen dit gedoen het nie. Die keuse is ons keuse, na watter kant die reis van seer en wonde ons gaan neem. Hierdie reis begin hierdie week deur iets te verstaan van myself, my eie kwesbaarheid, hierdie wêreld se gebrokenheid en die diepte van my eie verlorenheid. Alleen wanneer ek regtig iets verstaan van my eie totale weerloosheid en my eie boosheid, kan ek begin om werklik genesing vir my hart en siel te beleef.

Dag 1: Markus 12:28-31, Gal. 3:10 en Jak. 2:10.

- Wat eis God van my om te voldoen aan Sy wil?

Dag 2: Gen. 3:1-24

- Waar kom al die boosheid in die wêreld vandaan?
- Waarom maak ons mekaar so seer?
- Wat is die gevolg van Adam en Eva se wegdraai van God?

Dag 3: Rom. 3:9-20, Rom. 5:12-14 en Rom. 8:7-8

- Hoe erg is ons sonde werklik?
- Tot watter mate het ons boos, selfsugtig en liefdeloos geword?
- Hoe vergelyk jy met dit wat die Bybel oor die mens sê?

Dag 4: Psalm 51.

- Wat hoor jy in hierdie Psalm?
- Waar kom sonde volgens die Psalm vandaan?

Dag 5: Lukas 18:9-14

- Seer mense maak ander seer. Verneder ander en dan vertoon jy beter.
- Tot watter mate maak jy ander mense seer omdat jy seer het?

Dag 6: Efe. 2:1-3 en Rom. 7:7-24 en Rom. 3:19-20

- Wat kan die mens doen om homself beter te maak?
- Wat kan die mens doen om dit alles weer reg te maak met God?
- Wat is jou situasie dan voor God as jy hierdie verse gelees het?

Dag 7: Rom. 8:18-30 en 2 Kor. 4:7

- Op watter maniere het die wêreld al vir jou seer en stukkend gemaak?
- Wat was jou reaksies op dit? Hoe het jy dit hanteer?
- Watter effek het die seer wat jou ouerhuis en ander stukkende gebeure wat plaasgevind het, vandag in jou lewe?

Kleingroepriglyne
Week 1

Omgeetyd:
- Hoor hoe dit gaan met elkeen. Laat elkeen iets van hulle self deel, indien die groep mekaar nie goed ken nie.
- Watter drie kwaliteite in iemand sal jy die meeste bewonder?

Aanbiddingstyd:
- Steek 'n kers aan en laat iemand stadig Psalm 51 lees.
- Gee kans vir lede om stil na te dink oor wat hulle gehoor het, terwyl sagte rustige instrumentale musiek in die agtergrond speel.
- Gee kans vir lede wat wil deel om te deel wat hulle beleef het.

Woordtyd:
- Lees Genesis 3:1-12
- Wat tref jou of sien jy raak in hierdie gedeelte?
- Wat vertel hierdie gedeelte jou oor boosheid in die mens se hart?
- Lees Genesis 3:17-19. Wat was die gevolge van die mens wat wegdraai van God?
- Die dinge wat genoem word in die gedeelte is eintlik metafore of beelde van baie seer en gebrokenheid in ons wêreld. Hoe sou ons hierdie beelde of metafore kon verstaan en in watter opsig sien julle hierdie gevolge in vandag se lewe?
- Op watter wyses dink julle kan ons kinderjare en die manier van hoe ons grootgeword het, pyn en seer in iemand se lewe veroorsaak?
- Watter invloed dink jy het seer in ons kinderjare op ons volwasse lewe?
- Bespreek die volgende stelling: "Seer mense maak ander mense seer."
- Lees 2 Korintiërs 4:7. Wat hoor jy in hierdie vers? Wat vertel dit jou oor ons as mense?

Na buite tyd:
- Ons staan nie in ander mense se skoene nie. Ons was nie daar waar hulle grootgeword het nie. Ons het nie beleef wat mense ervaar het in hulle kinderjare of toe ouer was nie. Net so staan ander mense ook nie in jou skoene nie. Tog is ons baie veroordelend, gee maklik raad en beoordeel ons mense maklik. Hoe gaan dit waaroor jy vandag gesels het jou help om dalk met ander oë na mense te kyk? Dalk meer met sagte oë of dalk meer probeer verstaan sonder om te veroordeel?

Gesins- en huweliksriglyne
Week 1

Omgee gesels:

- Watter dinge in die lewe wat ander seer maak, maak jou die kwaadste of die seerste?

Stiltetyd:

- Lees Gen. 3:1-10 en 3:17-19.
- Hoekom dink julle is daar so baie seer en stukkendheid in die wêreld? Hoekom wil mense mekaar seer maak?
- Lees ook Rom. 3:10-20.
- Wat hoor jy in hierdie gedeelte?
- Is die gedeelte ook waar van jou?

Gewoontes en gebruike

- Ons almal is soos Rom. 3 wat vertel hoe die mens is. Daarom maak ons ook ander seer. Soms weet ons nie eers ons maak ander seer nie. Soms doen ons dit doelbewus. Vertel mekaar hoe maak julle mekaar seer in julle gesin.
- Lees saam Ps 51.
- Bid en vra die Here vir vergifnis omdat ook jy ander mense seermaak.

Leef na buite

- Besluit om vir iemand wat jy weet jy seergemaak het, 'n kaartjie te skryf, iets te koop, of selfs verskoning te gaan vra vir die seer wat jy veroorsaak het. Begin dalk by jou eie gesinslede. Ware berou oor my sonde, sal uitloop daarop dat ek sal wil regmaak met iemand.

Huweliksgesprek

- Kies 'n stil plek en tyd waar julle nie gesteur sal word nie.
- Vertel eers vir mekaar wat julle die afgelope tyd van mekaar waardeer het.
- Vra vir jou maat: "Wat is daar waarin ek jou die afgelope tyd mee seergemaak het?"
- Nadat jou maat jou vertel het, vra opreg vergifnis en verskoning daarvoor.
- Ruil om sodat die ander persoon dit vra.

WEEK 2

God se plan

Persoonlike stiltetyd.

Daar bestaan 'n direkte verband in wat Jesus vir my aan die kruis gedoen het en my genesing vandag van my wonde. Hierdie verband begin wanneer ek die ware vryheid, vergifnis en genade beleef. Genesing begin wanneer ek begryp en verstaan dat ek alleen deur Jesus gered is sonder dat ek enige iets gedoen het of vir Hom iets kan aanbied. Dit begin wanneer ek die laste en verpligtinge van my afgooi wat ek dra, sodat ek daardeur gered kan word. Genesing begin wanneer ek verstaan ek is gered nog voor ek geglo het, kerk toe gegaan het, of nog voor ek God gesoek het. Dit begin wanneer ek iets van God se absolute genade verstaan. Genade ook vir my, die ellendigste van almal. Deur Jesus se wonde het daar vir my genesing gekom. Genesing begin wanneer ek glo dat my genesing vir my stukkende hart en siel, reeds aan die kruis plaasgevind het. Onthou dis die begin van die reis. Daar is ook nog baie ander bestemmings wat ons met genesing op hierdie reis by sal aandoen.

Dag 8: Efe. 2:1-10

- Hoe word ons gered uit ons toestand?
- Wat is my aandeel in hierdie redding?

Dag 9: Rom. 5:6-11

- Wat was my toestand toe Jesus my kom red het? (Vers 6, 8, 10).
- Gee Jesus my 'n opsie om gered te word of red Hy my sonder my instemming?
- Hoe kan iemand wat God se vyand is, magteloos is, dood is, instem om gered te word?

Dag 10: Rom. 5:12-21

- Wat moes jy doen volgens hierdie gedeelte om God so ver te kry om jou te red en jou vry te spreek van jou sonde?

Dag 11: Rom. 3:21-31

- Glo ek eers en dan red Jesus my, of red Jesus my eers en dan glo ek?
- Wanneer sou ek kon roem in myself en wanneer sou ek in Jesus kon roem? As ek eers glo en dan gered word, of eers gered word en dan glo?

Dag 12: Rom. 8:1

- ➢ Wat staan op hierdie oomblik nog tussen jou en God?
- ➢ Wat gebeur in jou hart wanneer jy verstaan dat Jesus eerste jou kom red het, vrygespreek het, nuutgemaak het, voordat jy enige iets kon doen, selfs nog voor jy geglo het?
- ➢ Dink jy dat God nog iets teen jou het?

Dag 13: Lees Jesaja 53:4-5 en 1 Pet. 2:22-25

- ➢ Genesing in die Bybel is baie groter en wyer as net fisiese siekte. Wat is die verband tussen Jesus se kruisdood en opstanding, sy vryspraak en vergifnis vir jou en jou eie seer en wonde in jou lewe?
- ➢ Wat is die verband tussen jou wonde, verwerping en talle ander seer en Jesus se lyding, verwerping, wonde en sy redding en aanvaarding van jou, voor jy enige iets van jou kant af gedoen het om dit te verdien?

Dag 14: Lees Jesaja 53:1-12.

- ➢ Wat sê hierdie gedeelte vir jou oor jou eie seer en wonde in die lewe?
- ➢ Wat gaan jy prakties hiermee maak?

Kleingroepriglyne
Week 2

Omgeetyd:

- Hoor hoe dit gaan met elkeen.
- As jy oor jouself ’n biografie (jou lewensstorie) moes skryf, watter titel sou jy dit gegee het en waarom so ’n titel?

Aanbiddingstyd:

- Sing ’n paar liedere saam en gee geleentheid vir gebed.

Woordtyd:

- Lees Rom. 3: 10--20 en 23. Lees ook Efe. 2:1
- Ons het verlede week gepraat daaroor dat niemand goed is in hierdie wêreld nie. Niemand soek na God nie en niemand het enige goedheid in hulself nie. Glo ons dit regtig? Glo ons dat dit ook waar is van onsself?
- Wat kan ons doen om hierdie situasie van ons beter te maak?
- Die probleem wat ons as gelowiges baie keer het, is dat ons glo ons is sondig en verlore en dat as ons net onsself bekeer en in Jesus begin glo, dan sal God ons red. Die waarheid is egter dat die Bybel sê ons is dood in ons sonde (Efe. 2:1), niemand soek na die wil van God nie (Rom. 3:11) en niemand het ontsag vir God nie (Rom. 3:18). Ons probleem is egter dat ons dink ons kan darem glo en darem tot bekering kom en so ons verhouding met God reg kry. Die Bybel sê niemand doen dit nie en niemand kan dit ook doen nie! Hoe kan iemand wat dood is, iets geestelik voortbring? Ons loop heeltyd met hierdie gedagte in ons kop, ek kom tot bekering, ek glo, ek maak my lewe reg met God, ek sorg op die manier dat ek gered word. Ek bewerk dus met die hulp van Jesus se kruisiging my eie redding. Dis egter nie genade nie, dit is ekself wat verantwoordelik is vir my redding, God het net die middele daargestel. Ek ruk myself reg en as ek ’n goeie gelowige is, dan red God my. Tot watter mate dink julle glo ons as gelowiges so?
- Lees die volgende verse en vertel vir mekaar watter toestand word hier telkens beskryf van die mens, toe God gered het. Wat beteken elkeen van hierdie tekste?
  Rom. 5:6 Wanneer het Jesus vir jou gesterwe?
  Rom. 5: 8 Wanneer is daar betaal vir my sonde?
  Rom. 5:10. Wanneer is ons met God versoen?
- Lees Efe. 2:8. Wie red jou - jy of God? Hoe kry jy geloof - uit jouself of uit God? God red dus vir my en dan glo ek, nie anders om nie. God red my en spreek my vry en dan verander my lewe, nie anders om nie.

<u>Na buite tyd:</u>

- Lees Jesaja 53:4-5. Waarom dink julle begin ’n mens se genesing oor jou seerkry en ook die seermaak van ander mense, by die vashou en geloof in Jesus se redding vir my? Wat is die verband daarin dat Jesus my kom red het en die genesing van my seer en wonde?

Gesins- en huweliksriglyne
Week 2

Omgee gesels:

- Op watter manier probeer ons om God soms tevrede te stel sodat sy hart weer vriendelik teenoor ons sal word en Hy nie iets slegs aan ons sal doen nie?

Stiltetyd:

- Lees Rom. 3:23-24.
- Wat beteken dit as mens nie deel het aan die heerlikheid van God nie?
- Wie almal het nie deel aan die heerlikheid van God nie?
- Wat beteken dit om verlore te wees, sonder God?
- Wat beteken dit dat ons op grond van genade vrygespreek is? Wat word dus bedoel met genade?
- Waarom het ons genade nodig gehad? Hoekom moet ons nou juis genade ontvang?

Gebruike en gewoontes

- Kyk saam na 'n fliek wat handel oor Jesus se lewe.

Leef na buite

- Vertel vir mekaar in julle gesin wat het Jesus gedoen vir jou aan die kruis en wat beteken dit vir jou?

Huweliksgesprek

- Voel jy gerespekteer en gewaardeerd in jou huwelik?
- Deel van genade vir mekaar te hê is om die ander een gerespekteer en gewaardeerd te laat voel. Wat kan jou maat doen om jou so te laat voel?

WEEK 3
My visie bepaal my genesing
Persoonlike stiltetyd

Ons is maar geneig om baie oppervlakkig te leef en deur hierdie lewe te gaan. Ons oppervlakkigheid kom juis na vore in ons seer. Wanneer ons ontdek ons grootste doel in die lewe is om sonder probleme en pyn te leef, dan is ons ons diepste strewe net om beter te voel en so gou moontlik met ons lewe te kan aangaan. Seerkry ontbloot baie keer ons diepste sin en doel van ons eie lewe. God het ons egter baie dieper en ryker gemaak as net dit. Ons kan soms met so min in die lewe tevrede wees. As alles sonder haakplek of pyn plaasvind, is ons gelukkig, of so dink ons. Ons het verleer om werklik mens te wees en te leef. Ware lewe en diepte is wanneer ons hoogste doel en strewe in die lewe is om God werklik te ken. Nie oppervlakkig met 'n klomp kennis en wyshede nie, maar werklik deur lewenservaring en belewenis vir God te kan ken. Soos Job gesê het, vroeër het ek baie van God gehoor, maar nou het ek Homself gesien. Job het die diepte van menswees en van God beleef en leer ken. Wanneer jy so vir God leer ken, dan leer jy ook die diepte van verhoudings met ander mense ken. Verhoudings wat baie verder strek as net goed-voel verhoudings, maar verhoudings wat anderkant seerkry draai en terugkom na jou en verras met begrip van wat dit beteken om regtig lief te hê. Seerkry help om ons te verstaan hoe oppervlakkig ons leef. Seerkry sal ook net werklik gesond word wanneer ons besluit om dieper te leef as net vir die oomblik, vir die beter voel daarvan en dieper te leef as net die oombliklike oplossings.

Dag 15: Jer. 2:13

- Op watter manier het jy al probeer om jou emosionele en geestelike dors te les?
- Ons hardloop soms weg van die enigste Een wat vir ons ware water kan gee. Het jy ook al van Hom weggehardloop en op ander plekke gaan water soek?

Dag 16: Jesaja 55:1-6

- Wat dink jy is dit wat die Here vir jou wil gee?
- Op watter maniere kan ons soms lewende water van die Here as persoon verwar met die dinge wat ons van Hom kan kry. Die gevaar bestaan dat ons dink die Here se water is die beter-voel, die finansiële voorsiening, die verhouding met my lewensmaat of kinders wat herstel word, sonder om te besef Hy as persoon is die lewende water.

- Dink na oor die volgende stelling: "My soeke na genesing, uitkoms, beter-voel en oplossings is baie maal groter as my soeke om God te ken en te ervaar." Hoe waar is dit van jou?

Dag 17: Matteus 6:25-34

- Wat maak 'n mens regtig gelukkig in hierdie lewe?

- Wat is dit wat ten diepste 'n mens sal vervul en laat lewe?

Dag 18: 2 Pet. 1:3

- Wat beteken dit vir jou om volledig van God afhanklik te wees en Hom te vertrou vir alles wat jy nodig het?

Dag 19: Rom. 8:18-39

- Die gebrokenheid van hierdie wêreld en seerkry is deel van die wêreld waarin ons leef. Die hele skepping sien uit na wanneer God alles finaal gaan nuut maak en verander. Ons sal in hierdie wêreld altyd 'n hunkering en soeke hê na iets meer en iets dieper. Het jy al vrede gemaak daarmee dat hierdie onvergenoegdheid deel van ons bestaan hier op die aarde is?

- Wat is die teks se antwoord om deur hierdie lewe se gebrokenheid te kom?

Dag 20: Rom. 8:28 en Job 42:1-6

- Wat is jou verwagting oor God wat alles ten goede laat meewerk? Hoe wil jy hê moet God alles ten goede laat meewerk? Is jou verwagting net dat God dit beter sal laat word en alles sal wegneem? Is deel van jou verwagting ook dat God iets dieper en ryker in jou sal bewerk? Dat jy dalk vir God op maniere sal ken soos wat jy nog nooit voorheen Hom geken het nie?

Dag 21: Hosea 2:1-22

- Voel jy ook soms dat die Here jou in die woestyn in geneem het?
- Wat doen die Here in die woestyn met jou? (Ver 13-19).
- Wat is God se hoogste en diepste plan met jou?
- Wat is jou reaksie hierop?

Kleingroepriglyne

Week 3

Omgeetyd:

- Deel met mekaar hoe gaan dit met elkeen.
- Vertel vir mekaar wat was die vreemdste ding wat jy as kind geglo het?

Aanbiddingstyd

- Watter geestelike lied is die mees kosbaarste vir jou en waarom is dit so kosbaar vir jou? Jy kan meer as een ook noem. (Kyk hoeveel van die liedere se musiek en begeleiding kan julle in die week vind en bring dit saam vir volgende week om saam te sing)
- Lees Ps 150 en gee geleentheid vir gebed.

Woordtyd:

- Bespreek die volgende stelling: "Indien my begeerte om beter te voel, groter is as my begeerte om God te ken, sal ek altyd sukkel met my seer en gevoelens".
- Lees Jeremia 2:13. Wat sê hierdie gedeelte vir julle? Wat vertel dit vir julle oor ons seerkry en genesing?
- Deel met mekaar watter dinge in ons lewe is "klipbakke" wat nie kan water hou nie, m.a.w. op watter maniere kap ons klipbakke vir onsself uit?
- Lees Matteus 6:31-34. Wat sê die Here vir jou in hierdie gedeelte?
- Wat beteken dit prakties om God en sy Koninkryk eerste te stel?
- Watter verband dink julle het hierdie gedeelte met ons genesing en gesond word van wonde?
- Lees Jesaja 55:1-3. Die diepste plesier, dinge en gevoelens in hierdie lewe kan nie 'n mens versadig en gesond maak nie. Hierdie onvergenoegdheid, honger en seer is alles dinge wat ons moet dryf en laat soek na God wat alleen kan versadig en heelmaak. God gee nie lewende water nie, Hy is die lewende water. Kyk weer na die stelling wat julle aan die begin bespreek het en gesels weer daaroor.

Na buite tyd:

- Watter skuiwe of veranderings gaan jy in jou lewe aanbring, na aanleiding van dit wat jy vanaand by die Here gehoor het?

Gesins- en huweliksriglyne
Week 3

Omgee gesels:

- Watter woorde beskryf jou geestelike lewe die beste?

Stiltetyd as gesin

- Lees Matteus 6:33. Wat dink julle beteken hierdie gedeelte? Noem praktiese voorbeelde.
- Vir bietjie meer dieper dink: Bespreek die volgende stelling: "Ek sal eers vir God regtig ken, as my begeerte om God te ken en te dien, groter is as my begeerte om my wêreld beter te maak."

Gebruike en gewoontes

- Watter gebruike, gewoontes en tradisies is in julle gesin vir julle onderhandelbaar? Watter dinge is daar wat julle baie moeilik sal afstel of verander en eerder ander dinge sal uitstel of rondskuif as om die betrokke ding te los of te verwaarloos? Miskien is dit 'n goeie tyd om vir julle as gesin aan sulke gebruike en gewoontes vas te maak.

Ons leef na buite

- Watter dinge rondom julle verhouding met God en sy koninkryk, is vir julle ononderhandelbaar? Wat sal julle skuif of mis, maar hierdie aspek van julle verhouding met God sal julle nie verander of verwaarloos nie? Dalk is dit 'n goeie tyd om sekere dinge rondom jou verhouding met God vas te maak, dinge wat vir jou ononderhandelbaar is.

Huweliksriglyn

- Gesels met mekaar oor die volgende: Besluit op 'n paar dinge wat julle in jul huwelik wil vasmaak. Dinge soos om weekliks saam koffie te drink en te gesels oor julle week. Dalk saam die Bybel lees en saam bid. Dalk 'n weeklikse draf of stap afspraak. Maak dit vas en skryf dit in jou dagboek in.

Week 4
My kop moet anders dink
Persoonlike stiltetyd

Ons lees in die Bybel dat ek 'n nuwe mens is, met 'n nuwe hart. Die Here het my gees kom nuut maak. Ek sit egter nog met dieselfde liggaam. Deel van my liggaam is natuurlik ook my brein en my denkprosesse daarin. Geestelike groei is die proses waarin my nuutgemaakte gees, nou oorgedra moet word na my denke. My brein moet dus al meer in lyn kom met die nuwe mens wat die Here van my gemaak het. Dit neem tyd en is nie altyd so 'n maklike en eenvoudige proses nie. Soms moet ons ook hulp kry om ons brein te help om sekere blokkasies en plekke waar dit vasgehak het, te help losmaak. Ons dink veral aan plekke soos waar ons trauma beleef het, het ons iemand nodig wat ons kan help om daardie gedeelte te laat verander. Ons denke is ook die plek waar ons seerkry gebêre is en ons gesond word hang baie af van wat ons dink oor sekere dinge. Ons moet God se manier van dink in ons gedagtes kry. Dit verander ons hele lewe. Ons gaan hierdie week dus kyk na 'n klompie tekste waar die Bybel praat oor ons denke en ons brein.

Dag 22: Romeine 12:1-3.

- Hoe verander God ons?
- Hoe moet ek God toelaat om my denke te vernuwe?
- Watter dinge kan ek dadelik in myself raaksien waarin my denke vernuwe moet word en waaroor ek anders moet dink?

Dag 23: Psalm 1

- Watter rol speel die oordink van die Woord van God om denke te verander?
- Hoe kan ek maak dat my denke verander word deur die Woord te lees en te oordink?
- Hoe baie moet mens die Woord oordink?
- Watter rol speel Skrifmemorisering in die verandering van my denke?

Dag 24: Spreuke 4:23

- Waarom bepaal wat in my gemoed omgaan, my hele lewe? Hoe werk dit?
- Wat is op die oomblik besig om aan te gaan in jou gemoed? Hoe bepaal dit jou lewe op die oomblik?

- Hoe bepaal dinge in die verlede wat met jou gebeur het op die oomblik jou lewe? Hoekom het dit nog so invloed in jou lewe? Wat gaan aan in jou gemoed as gevolg van jou verlede?

Dag 25: Filippense 4:4-9

- Maak 'n mooi lys van alles wat Paulus sê in ons denke moet wees.
- Is dit waar van jou denke dat jy net hierdie dinge bedink?
- Hoe negatief is jou denke?
- Hoe beïnvloed jou negatiewe denke jou lewe?

Dag 26: 2 Kor. 10:3-6

- Wat beteken dit prakties om elke gedagte vas te vang en gehoorsaam te maak aan God?
- Ons leef in 'n menslike liggaam, maar is nie uitgelewer aan hierdie liggaam nie, ons het beheer oor ons denke. Hoe in beheer van jou denke is jy?

Dag 27: Jesaja 43:18-21

- Ek kan nie net aanhou dink en vashou aan dinge wat in die verlede gebeur het nie. Hierdie teks bedoel ons moet oor die dinge dink van die verlede, dit deurwerk en iewers moet ek klaar dink aan dit en aangaan met my lewe. Watter dinge voel jy het jy nog nie oor klaar gedink nie?
- Wanneer gaan jy begin werk maak daarvan en dit deurwerk (miskien saam met iemand wat jou kan help) en klaar dink oor dit? Sommige dinge is soos kougom waarin mens getrap het, dit bly saam trek met jou. Iewers moet jy stop en die kougom afhaal, sodat jy kan aangaan met jou lewe.

Dag 28: Psalm 6

- Hierdie persoon stort sy hart uit voor God en verwoord sy emosie. Hy sit sy pyn om in taal. Hoekom is dit so belangrik om jou emosie te verwoord en daaroor te praat?
- Watter emosie het jy waaroor jy nog nie gepraat het nie?
- Wanneer ons emosie hanteer en daaroor praat, maak dit dat ons ook beter daaroor kan dink. Wanneer gaan jy met iemand oor jou emosie praat?

Kleingroepriglyne
Week 4

Omgeetyd:

- Wat mis jy die meeste van kind-wees?
- Gesels oor wat gedurende hierdie week wat verby is gebeur het met jou na aanleiding van verlede week se kleingroep.

Aanbiddingstyd

- Sing 'n paar liedere saam wat julle verlede week geïdentifiseer het as julle gunstelinge.
- Gee geleentheid vir gebed.

Woordtyd

- Lees Rom. 12:2 en Spr. 4:23. Waarom is 'n mens se denke so geweldig belangrik?
- Ons almal het emosie en leef elke dag met emosie. Hoekom is ons emosie so nodig en belangrik vir ons lewe?
- Ons lees in die Psalms hoe daar baie keer baie emosie en gevoelens verwoord word. Waarom is dit so belangrik om te praat en selfs uiting te gee aan ons emosie? Hoe kan ons dit prakties doen?
- Emosie is goed en belangrik maar kan ook gevaarlik wees. In watter opsig kan ons emosie gevaarlik wees? Lees ook Jeremia 17:9.
- Hoe help 'n mens se denke jou om die gevaar van emosie te hanteer?
- Hoe kry mens dit reg om jou denke te verander? Lees ook 2 Kor. 10:4-6.
- Watter rol dink julle speel 'n mens se denke in seerkry en gesond-word in die lewe?

Na buite tyd

- Watter dinge is daar in jou hart en denke, wat jy graag aan wil werk en wil verander?

Gesins- en huweliksriglyne
Week 4

Omgee gesels

- Wat is die belangrikste keuses, besluite of uitdagings wat jy tans in die gesig staar?

Stiltetyd

- Lees Rom. 12:2 en Efe. 4:23.
- Wat beteken dit dat ons gees en gedagtes moet nuut word en dat ons denke vernuwe moet word?
- Hoe doen mens dit prakties?
- Hoe kan julle mekaar in julle gesin hiermee help?

Gebruike en gewoontes

- Watter plan kan jy maak om anders te leer dink? Watter gewoontes kan jy aanleer om jou gedagtes nuut te laat word?

Ons leef na buite

- Vertel vir mekaar met watter negatiewe of bekommerde gedagtes loop jy baie keer in jou kop mee rond. Help mekaar deur voor te stel met watter positiewe of mooi gedagtes kan hierdie negatiewe gedagtes vervang word.

Huweliksriglyn

- Doen hierdie oefening eers elkeen op julle eie: Wat in jou hart omgaan bepaal jou hele lewe. Hoe jy oor jou lewensmaat dink, is hoe jy teenoor jou lewensmaat gaan optree. Gaan sit baie mooi en dink watter dinge is daar waaroor jy negatief dink oor jou lewensmaat. Hoe gaan jy hierdie negatiewe, kritiese denke verander? Met watter positiewe dinge van jou lewensmaat kan jy dit mee vervang?
- Gaan sit nou bymekaar en vertel mekaar wat julle van mekaar waardeer.

Week 5
Leuens verlam jou
Persoonlike stiltetyd

Verlede week het ons gesien hoe belangrik jou denke is. Die geveg om genesing en sinvolle lewe vind in jou denke plaas. Daarom is die denke ook die nommer een ding wat die duiwel wil aanval en beheer. As hy jou sekere dinge kan laat dink, gaan jy jou lewe daarvolgens inrig. Wat jy dink is hoe jy gaan leef! Die duiwel sit ons baie keer in 'n hok deur ons sekere dinge te laat glo. Dit verlam ons en het 'n houvas op ons lewe. Die Bybel praat daarom geweldig baie oor die waarheid en hoe belangrik dit is om die waarheid te glo. Dit speel ook 'n geweldige belangrike rol in hoe ons as gelowiges na onsself kyk. Wanneer ons al hoe meer verstaan wat God met ons gemaak het, en dit glo, begin ek ook totaal anders en nuut te leef.

Dag 29: Joh. 8:44

- Wat is die duiwel se grootste en beste strategie in hierdie wêreld?
- Hoekom is die strategie so effektief?
- Hoe het leuens dalk al jou lewe beïnvloed en jou beheer?

Dag 30: Joh. 8:31-32

- Wat is die effek van die waarheid?
- Waar leer ons die waarheid ken?
- Watter moontlike effek kan die waarheid in jou lewe hê?

Dag 31: 2 Kor. 5:17-18

- Watter waarheid oor jou staan in hierdie gedeelte?
- Wat beteken dit om 'n nuwe mens te wees?
- Hoe gaan jy hierdie waarheid jou eie maak?
- Watter leuen het jy vroeër oor jouself geglo wat jou status voor God aanbetref?

Dag 32: Efe. 1:4-5 en Jeremia 1:5

- Watter waarheid word hier oor jou vertel?
- Jy het al in die gedagtes van God bestaan nog voor hierdie wêreld geskep is, dis hoe belangrik en spesiaal jy vir God is. Watter leuens het jy vroeër hieroor geglo?
- Hoe gaan jy hierdie waarheid jou eie maak?

Dag 33: Rom. 5:6-11 en Rom. 8:1

- Hoe voel God oor jou?
- Watter leuens het jy geglo oor wie en wat God is en hoe Hy oor jou voel?
- Wat het God nog teen jou?

Dag 34: Efe. 4:22-24

- Watter dinge in jou verlede en dinge in jou ouerhuis het jou geleer om leuens te glo?
- Watter dinge het jy begin glo? Maak vir jouself 'n lys.
- Wat is die waarheid teenoor elkeen van hierdie dinge?
- Wat sê die gedeelte moet ons doen met die dinge wat ons so aangeleer het en begin glo het?

Dag 35: Efe. 4:17-24

- Wat is die gevolg as ons toelaat dat God ons denke vernuwe, as ons begin leef volgens wat die Here van ons gemaak het?

Kleingroepriglyne
Week 5

Omgeetyd:

- Wat was vir jou as kind die lekkerste ding om te doen of wat aan jou gedoen was?
- Deel met mekaar hoe het dit die week gegaan met jou denke vernuwing?

Aanbidding:

- Steek 'n kers aan.
- Lees Jesaja 43:18-21. Gee 'n paar oomblikke kans vir stil gebed
- Laat iemand bid vir die Here se Heilige Gees om 'n diep werk van genesing en verandering in ons harte te laat doen.

Woordtyd:

- Lees Joh. 8:44. Wat is die duiwel se belangrikste strategie in hierdie wêreld; Hy staan daarvoor bekend?
- Wat is God se antwoord teen die strategie van die duiwel in Joh. 8:31-32?
- Wat gebeur volgens die teksgedeelte in Joh. 8:31-32 met ons as ons die waarheid glo? Wat beteken dit?
- Ons loop baie keer vir jare met seer en wonde, omdat ons leuens glo oor wie ons is en oor die lewe. Hierdie leuens ontstaan baie keer omdat ons seergekry het, verwerping as kind beleef het en die manier waarop ons as kinders grootgeword het. Watter leuens dink julle glo ons as mense baie keer oor onsself, oor God en oor die lewe? Maak 'n lys en skryf dit neer.
- Vertel nou vir mekaar wat is die waarheid oor hierdie leuens op grond van die Woord van God.
- Gee vir mekaar raad hoe kan 'n mens hierdie leuens elke dag in jou lewe verander met die waarheid.

Na-buite-tyd

- Kies vir jou een of twee leuens wat jyself glo uit die lys wat julle gemaak het waaraan jy gaan werk. Deel dit met mekaar en vertel wat gaan jy doen om die leuens uit jou sisteem te kry.

Gesins- en huweliksriglyne
Week 5

Omgee gesels

- Vertel ons wat maak jou uniek, heeltemal anders as ander mense?

Stiltetyd

- Lees Johannes 8:32
- Wat beteken hierdie gedeelte?
- Lees Joh. 8:44
- Wat is die duiwel se belangrikste kenmerk en werk?
- Hoe maak leuens wat ons glo oor onsself en ander mense, ons lewe moeilik en sleg?

Ons leef na buite

- Skryf die volgende neer:

  Watter leuens glo julle nog elkeen van julself?
- Watter leuens glo julle as gesin oor mekaar?
- Kyk of julle elke leuen kan vervang met die waarheid.

Tradisies en gewoontes

- Watter gewoontes kan julle as gesin doen om mekaar te help om nie meer leuens oor jouself en mekaar te glo nie, maar wel die waarheid te glo?

Huweliksriglyne

- Kyk of julle dinge kan raaksien wat julle oor mekaar glo wat leuens is wat die duiwel tussen julle kom saai het. Watter leuens bestaan daar oor die algemeen in die wêreld oor die huwelik, mans en vroue? Wat is die waarheid van dit alles? Hoe gaan julle mekaar help om die waarheid te glo en te leef?

Week 6
Gooi dit van jou af
Persoonlike Stiltetyd

In elke seerkry en wonde wat ons opgedoen het, moet daar 'n dag kom dat mens dit agter jou sit en aangaan met jou lewe. Daar moet 'n dag kom waar mens leef sonder die invloed, pyn en leuens van seerkry. Ons moet iewers besluit ek sit die dinge van die verlede agter my en ek leer om te leef daarsonder. Seerkry word baie keer so deel van ons lewe dat ons later nie meer weet hoe om daarsonder te leef nie. Iewers moet ons besluit om dit deur en klaar te werk en te leer hoe om sonder seerkry te leef.

Dag 36: Jesaja 52:1-2

- Wat beteken dit om die stof van jou voete af te skud en die tou om jou nek los te maak?
- Dink jouself in, hoe sal die lewe vir jou wees sonder die haat in jou hart, die verwyte, of sonder die pyn en leuens waarmee jy saam leef?
- Wat keer jou om so te leef? Wat hou jou nog terug?

Dag 37: Jesaja 40:3-5

- Die Here vra van jou om vir Hom 'n pad in jou lewe te maak. Om dinge reg te kry en voor te berei vir God om genesing en heling in jou lewe te doen. Wat dink jy is die bulte in jou lewe wat moet opgevul word en watter heuwels moet plat gemaak word vir die Here om in jou lewe te kan werk en genesing te bring?

Dag 38: Jesaja 41:1-20

- Wat dink jy is dit wat die Here graag in jou lewe wil doen?
- Wat keer dat dit gebeur?

Dag 39: Jesaja 40:27-31

- Dink terug aan alles wat jy in hierdie 40 dae gehoor en geleer het. Hoe kom alles bymekaar in hierdie gedeelte?

Dag 40: Jesaja 52:4-5.

- Hoe help Jesus se kruisdood jou met seerkry en genesing van jou hart?

Kleingroepriglyne
Week 6

Omgeetyd:

- Wat is daar wat jy van jou kinderjare baie graag sal wil vergeet?
- Wat het hierdie 40 dae vir jou beteken?

Aanbidding:

- Gee geleentheid vir gebed waar julle vir die Here vra om julle te kom aanraak en julle te help om binne dit wat met julle gebeur het, vir julle lewende water te gee.

Woordtyd:

- Lees Jesaja 52:1-2. Wat hoor julle in hierdie gedeelte?
- Israel het in hierdie gedeelte met 'n baie seer verlede gesit. Hulle is weggevoer in ballingskap, bespot, verneder en het gevoel hulle was selfs deur God verwerp. Wat beteken vers 2 vir hulle? Wat beteken dit vir jou?
- Lees ook Jesaja 43:18-19. Wat sê God vir jou in hierdie gedeelte?
- Soms moet mens by 'n punt kom nadat jy deur dinge gewerk het, waar jy besluit dis nou klaar en afgehandel en waar mens weer met jou lewe begin en aangaan met jou lewe. Hoe doen mens dit prakties?

Na buite tyd:

- Gaan besluit wat kan jy prakties doen, dalk een of ander aksie of handeling, dalk moet jy iets gaan verbrand of weggooi, dalk moet jy 'n brief skryf en dit verbrand, om hierdie ding in jou lewe mee klaar te maak.

Gesins- en huweliksriglyne
Week 6

Omgee gesels:

- Wat gee jou energie?
- Wat steel jou energie?

Stiltetyd

- Lees Jesaja 52:2
- Wat dink jy beteken hierdie teks?
- Wat gaan jy doen oor seer en mense wat jou te na gekom het, na aanleiding van hierdie teks?

Ons leef na buite

- Vertel vir mekaar wie is daar in jou lewe wat jy nog nie vergewe het nie?
- Hoekom het jy nog nie die persoon vergewe nie?
- Wat moet gebeur voordat jy die persoon kan vergewe?

Gewoontes en gebruike

- Maak 'n spesiale ete waar almal help met die voorbereiding.
- Tydens die ete vertel mekaar wat is daar in jou lewe wat jy agter jou wil sit en vergeet.
- Waarmee sal jy wil oor begin in jou lewe?
- Wat keer jou om die verlede agter te sit en nuut oor te begin?
- Laat elkeen bid en vir die Here vertel dat julle die ou lewe agter los en vanaand nuut wil begin.
- Nadat julle gebid het, vertel vir mekaar wat gaan jy nou doen om nuut en voor te begin.
- Eet saam nagereg as die eerste tree na jou nuwe lewe sonder die bagasie van die verlede.

Huweliksriglyn

- Gesels met mekaar. As daar sekere dinge in julle huwelik is wat julle liewer sal wil vergeet, wat sou dit wees? As julle weer voor sou begin in julle huwelik, wat sou julle anders doen? Waarom kan julle nie begin en dit anders doen nie? Besluit wat julle van nou af anders gaan doen as voorheen. Bid saam en vra die Here vir vergifnis vir die verlede en sy hulp vir 'n nuwe begin.