Mense wat Worstel met Vrees

LEWENSTASIES VIR MENSE WAT MET VREES WORSTEL

"Nothing in life is to be feared, it is only to be understood. Now is the time to understand more, so that we may fear less."

Marie Curie

Welkom by Betésda lewenssentrum. Betésda was 'n werklike bad in Jerusalem waarheen mense gekom het in Jesus se tyd om genesing te ontvang. Een man (waarvan ons lees in Johannes 5) het 38 jaar aan 'n siekte toestand gely en langs die bad gelê. Hy was hulpeloos en gehoop iemand gee genoeg om om hom te help. Hy het toe Jesus by die bad ontmoet en Jesus het hom genees. Jesus se bekende woorde wat die man genees het was: "Staan op, neem jou bed op en loop" (Joh.5:8). Ons lees dat die man onmiddellik gesond geword het. Sy genesing het hom nie net fisies herstel nie maar ook sy verhouding met God en ons sien hom later getuienis gee oor hoe sy lewe verander het. Ons glo dat Jesus ook by ons hedendaagse Betésda jou gaan ontmoet.

Jou reis in Betésda

- Begin by die kapel waar jy 'n boekie ontvang wat jou in die proses begelei.
- Neem 'n sitplek in die kapel in waar jy die inleiding van die boekie lees.
- Steek dan 'n kers voor in die kapel aan as 'n simbool van die lig van die lewe, Jesus Christus wat jy nooi om jou deur die lewenstasies in die tuine te vergesel.
- Kniel voor in die kapel of in jou sitplek en bid die gebed in die boekie of in jou eie woorde waardeur jy jou vertroue in Jesus plaas vir die reis.
- Beweeg dan deur die stasies of soos die Here jou lei. Lees by elke stasie die toepaslike gedeelte uit die boekie. Indien jy nie weet waar die volgende stasie is nie, volg asb die kaart aan die agterkant.

- Wanneer jy deur al die stasies beweeg het eindig die reis af in die kapel waar jy die slot/opsomming lees en nagmaal self gebruik.
- Daar is in die beradingsentrum geestelike begeleiers en beraders beskikbaar om jou by te staan indien jy 'n gesprek wil voer oor jou belewenis.
- LW dat hierdie stasies 'n plek van stilte is. Weerhou jouself daarvan om hier gesprekke aan te knoop en respekteer ander mense se geleentheid om te Here te beleef!
- NEEM ASB KENNIS: Al die voorstellings in die tuin soos beelde en voorwerpe is net fokuspunte en nie sélf heilig nie. Die tyd en spasie wat jy in jou lewe skep vandag word heilig gemaak weens God se ontmoeting met jou!

Inleiding (In die kapel of net voor die eerste stasie)

Jy is vandag hier omdat jy wil vry kom van jou vrees. Vrees is een van die sterkste emosies in die mens. Dit ontstaan in jou brein en het 'n sterk invloed op jou menswees. Dit beïnvloed gesindhede, besluitneming, gedrag en verhoudings. Uiteindelik ervaar almal iewers vrees. Vrees vir die dood is waarskynlik die grootste vrees van die mens. Mense vrees ook voortdurend oor wat die toekoms sal bring - bang hulle sal hul werke verloor, besittings verloor en mense vir wie hul lief is. Ons lewe ook in 'n vrees-deurdringende samelewing waar die wêreld vasgevang is in vrees weens pandemies, terrorisme, ekonomiese uitdagings en vele ander sake. Aesop, die antieke Griekse storieverteller, vertel 'n verhaal van hoe Pestilensie 'n karavaan in die woestyn op pad na Bagdad raakloop. Waarheen is jy oppad? Wou die mense van die karavaan weet. "Ek is oppad na Bagdad om 5 000 mense se lewens te neem". Later loop die mense vir Pestilensie raak: "Jy het aan ons 'n leuen

vertel. 50 000 mense is dood en nie 5 000 nie." Pestilensie antwoord toe: "Ek het net 5 000 lewens geneem en nie 'n siel meer nie, dit was vrees wat die ander se lewens geneem het." Vrees domineer jou lewe deurdat jy nie in die nou teenwoordig kan wees nie, wat beteken dat jy nie volledig lewe nie. Vrees skep ook 'n negatiewe verwagting wat grootliks selfvervullend is. Vandag gaan jy reis deur die lewenstasies wat jou vrese gaan konfronteer.

Die lewenstasies in die tuine is op die patroon van Jesus se lewe geskep sodat jy vandag met die lewe van Jesus kan identifiseer wat jou vrese gaan oorkom. Jy moet weet dat Jesus self in sy lewe deur moeilike dinge gegaan het maar dit alles oorkom het (Heb. 4:15). Wanneer jy die stasies van Jesus se lewe van naby gaan bekyk gaan jy raaksien waar jy jouself bevind en wat jou vrese is. In die volgende lewenstasies gaan jy begelei word om jou vrese te verken deur dit te erken, te konfronteer en dan te transformeer. Net soos Jesus 2 000 jaar terug vir die hoof van 'n Sinangoge gesê het, sê Hy ook vir jou: "Moenie vrees nie; glo net." (Mark. 5:36)".

- Jy kry nou 'n geleentheid om voor in die kapel 'n kers aan te steek as 'n simbool van God se lig wat vandag oor jou lewe opgaan as die lig van die lewe wat jou donkerheid (vrese) oorkom.
- Jy kan daarna voor in die kapel hierdie gebed of jou eie gebed bid:

Gebed: Here ek is vandag hier omdat ek vandag U wil ontmoet wat my gaan help vrymaak van al my vrees. Praat met my soos wat ek deur die stasies reis. Amen.

1. Aankondigingstasie (van Jesus se geboorte) Luk. 1:26-35, 38

"Toe Elisabet ses maande swanger was, het God die engel Gabriël na Nasaret, 'n dorp in Galilea, gestuur na 'n jong meisie met die naam Maria. Sy was verloof aan 'n man met die naam Josef, 'n afstammeling van koning Dawid. Gabriël het aan haar verskyn en gesê: "Ek groet jou, geseënde vrou! Moenie bang wees nie, Maria," het die engel gesê, "want God het besluit om jou te seën! Jy sal swanger word en 'n seun hê en jy moet Hom Jesus noem. Hy sal groot wees en die Seun van die Allerhoogste genoem word. En die Here God sal Hom die troon van sy voorvader Dawid gee. Hy sal vir ewig oor Israel regeer; en sy koningsheerskappy

sal nooit eindig nie!" Maria het vir die engel gevra: "Maar hoe kan ek 'n kind hê? Ek was nog nooit by 'n man nie." Die engel het geantwoord: "Die Heilige Gees sal oor jou kom en die krag van die Allerhoogste sal jou toevou. Daarom sal die kind wat gebore word, heilig en die Seun van God genoem word."

Die Engel Gabriel bring 'n boodskap aan Maria wat haar onmiddelik bevrees maak, daarom dat die Engel vir haar sê: "Moenie bang wees nie". Dalk is daar ook dinge in jou lewe wat jou bevrees maak. Miskien is dit omstandighede wat vir jou voel soos 'n onoorkomlike berg of probleem. Miskien wonder jy oor die toekoms en hoe jou lewe daar gaan uitspeel. Dalk dink jy dit is net 'n optimistiese stelling as iemand vir jou dit sê in die lig van werklike probleme. Maria se probleem was nie minder werklik nie. Vir Maria was dit die swangerskap terwyl sy ongetroud en jonk is en waarskynlik gegewe die realiteite van 'n Joodse kultuur in die Meditireense wêreld geen toekoms het nie. Maar die Engel het ook gesê: "want God het besluit om jou te seën!" Dit is die belofte of woord van die Here wat die verskil gemaak het in Maria se lewe in die lig van die realiteite. God het 'n belofte oor die toekoms gemaak dat ten spyte van wat sy gaan ervaar dat God haar gaan seën.

Dit was hierdie seën wat al die verskil gemaak het. Dit het veroorsaak dat Josef met haar getrou het, haar baba beskerm het toe Herodus al die baba seuntjies in Bethlehem laat doodmaak het, hulle betyds gewaarsku het om na Egipte te vlug en God se wil laat realiseer het vir haar gesin en Jesus in die besonder. God het ook besluit om jou te seën In Jesus Christus. Paulus herhinner jou vandag daaraan: "Prys God, die Vader van ons Here Jesus Christus, voortdurend, want Hy is wonderlik goed vir ons! Deur wat Christus gedoen het, het Hy ons geseën met elke geestelike seëning wat daar in die hemelsfere is. Deur wat Christus gedoen het, het God ons uitgekies. Omdat Hy ons liefhet, het Hy ons, al voor die wêreld gemaak is, uitgekies om Syne te wees en onberispelik in liefde voor sy aangesig te lewe." Dit is die woorde wat God wil hê dat jy aan moet vashou sodat jou vrees

oorwin word deur geloof en liefde. DIe Engel het ‘n belofte gemaak dat die Heilige Gees haar krag sal gee en dat niks onmoontlik sal wees indien sy dit glo nie.

Maak nou ‘n lys van die dinge wat jou vrees gee oor die toekoms. Nadat Maria haar geloof in God teenoor haar vrese gestel het, het sy opgestaan (Luk. 1:39) en gaan kyk (Luk. 1:36) soos wat die Engel voorgestel het. Is jy bereid om op te staan in geloof en te gaan kyk hoe God jou gaan begelei tot by die plek van oorwinnning?

_____
_____
_____

Gebed: Here die stem van omstandighede het vrees in my lewe ingebring. Ek begeer om vandag voor U te kom sit en U woord te ontvang wat my vrees oorkom. Amen

2. Geboorte stasie (Inkarnasie) Joh. 1:1-5, 14

“In die begin was die Woord, en die Woord was by God, en die Woord was God. Hy was in die begin by God. Alle dinge het deur Hom ontstaan, en sonder Hom het nie een ding ontstaan wat ontstaan het nie. In Hom was lewe, en die lewe was die lig van die mense. En die lig skyn in die duisternis, en die duisternis het dit nie oorweldig nie.” (Joh 1:1-5).

Vandag word jy gekonfronteer met Jesus Christus wat gebore en die lig vir die wereld is. Vandag moet jy toelaat dat Jesus wat die lig van die lewe is wat elke vorm van donkerheid verdryf (ook jou vrees) ook in jou lewe gebore word (inkom) sodat jy vryheid kan ervaar. Jesus is gebore om te deel met die donkerheid waarin mense lewe. Daarom dat die engel aan die herders in die velde rondom Bethlehem die aankondiging maak: “Moenie vrees nie, want kyk, ek bring julle ‘n goeie tyding van groot blydskap wat vir die hele volk sal wees, dat vir julle vandag in die stad van Dawid

gebore is die Saligmaker wat Christus, die Here, is. En dit is vir julle die teken: julle sal 'n Kindjie vind wat in doeke toegedraai is en wat in die krip lê." (Luk 2:10-12). Daar was 'n belofte in die Ou Testament van Jesus wat na 'n volk toe kom, die volk wat in duisternis sit en die belofte was dat hulle 'n groot lig sal sien en die skaduwee van die dood sal verdryf (Matt. 4:16). Dit het uiteindelik gebeur toe Jesus die Evangelie begin verkondig het in die dorpie Kapernaum teen die see van Galilea. Hulle is uit hulle donkerheid van vrees vervul. Die ware lewe sonder vrees is net te verkry in Jesus. Jesus verklaar later dat daar 'n dief is van lewe, wat poog om ons lewens te steel, te slag en te verwoes. Jy kan dalk hiervan getuig. Jesus het egter gekom sodat ons lewe en oorvloed kan beleef (Joh. 10:10). Hierdie lewe en geluk is so groot dat selfs die ergste vorm van vrees dit nie kan oorweldig nie. Vir die wêreld het die lig verskyn deur Jesus se geboorte in 'n stal in Bethlehem. Die lig word net in jou lewe gerealiseer deurdat Hy in jou lewe gebore word. Dit is wat ons wedergeboorte noem. Dit is 'n genade werk waardeur Hy ons geestelike harte verander. Dit is die hoogtepunt van verandering.

Wat is jou gedagtes in die stasie of wat voel jy sê die Here vir jou?

_____

_____

_____

_____

Miskien het jy nog nooit 'n gebed gebid wat wedergeboorte in jou lewe veroorsaak nie. Indien jy die gebed hieronder wil bid gaan dit 'n groot tree vir jou wees om ware lewe te ervaar wat die donkerheid en vrees verdryf.

Gebed: Hemelse vader, ek erken my sonde en dat ek U vergifnis benodig. Ek glo dat Jesus Christus vir my aan 'n kruis gesterf het en ek is bereid om weg te draai van my sonde. Jesus ek nooi U in my hart en lewe in as my Redder. Heilige Gees lei my om Jesus in gehoorsaamheid te volg. Amen

3. Versteekte jare (Kinderjare van Jesus) Joh. 1:46-47; Luk. 2:41-52

"Filippus het Natánael gekry en vir hom gesê: "Ons het Hom gevind van wie Moses in die wet en ook die profete geskrywe het: Jesus, die seun van Josef van Násaret. En Natánael sê vir hom: Kan daar uit Násaret iets goeds wees? Filippus antwoord hom: Kom kyk." (Joh. 1:46-47).

Jesus se versteekte jare verwys na sy kinderjare wat grootliks onbekend is. Wanneer ons die Evangelies lees kry ons die groot verrassing dat Hy net soos ons groot geword het, waarskynlik in 'n doodgewone huis. Filippus een van Jesus se eerste volgelinge het vir Natanael gesê dat hy Jesus gevind het. Hy vertel verder dat Jesus, die seun van Josef is, en van Nasaret af kom. Ons weet dat Jesus in Nasaret grootgeword het, dat sy vader Josef 'n skrynwerker was. Ons weet verder dat sy ouers Hom saam geneem het om Paasfees te vier waarna hulle Hom as 'n 12 jarige agtergelaat het. Hulle het dit op die reis terug agtergekom dat Hy weg was en Hom uiteindelik in die Tempel gekry waar Hy na die leraars luister en hulle uitvrae (Luk.2:41-52). In Jesus se versteekte jare het daar waarskynlik baie meer dinge met Hom gebeur, goed en sleg wat op sy lewe en bediening 'n invloed uitgeoefen het. Daar is so baie dinge wat met jou gebeur het op jou lewenspad wat grootliks versteek lê. Baie van die dinge in jou verlede het moontlik bygedra tot jou angstigheid en vrees. Jy het dalk in 'n huis grootgeword met voordurende tekorte sodat jy 'n vrees het vir te min geld en lewensmiddelle. Dalk het jy by ouers grootgeword waarin jy net nooit goed genoeg gevoel het nie en worstel met 'n vrees om verwerp te word. Miskien was jou ouers se huwelik onstabiel en jou kinderlewe ongelukkig sodat jy vrees vir jou eie mislukking in die huwelik of vir die ongeluk van jou gesin. Dalk het jy deur traumatiese situasies gegaan wat jy bevrees is weer kan gebeur.

Is jy bereid om nou jou verlede in die oë te kyk, en die tentakels los te maak deur vergifnis van jouself en ander mense? Jy kan vandag genesing vir jou verlede wat bydrae tot die vrees, ervaar.

Gebed: Here daar het dinge in my lewe gebeur wat my diep verwond het sodat ek in vrees leef. Help my om my vrees te oorkom deur U volmaakte liefde wat alle vrees oorkom. Amen

4. Doop Matt. 3:13, 16-17

"Toe het Jesus van Galiléa na die Jordaan, na Johannes gekom om deur hom gedoop te word. En nadat Jesus gedoop was, het Hy dadelik uit die water opgeklim, en meteens gaan die hemele vir Hom oop, en Hy sien die Gees van God soos 'n duif neerdaal en op Hom kom. En daar kom 'n stem uit die hemele wat sê: Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het." (Matt. 3:13-17).

Jesus se doop in die Jordaanrivier was die bevestiging van sy identiteit. Hy is bevestig in wie Hy was "die geliefde seun" waarmee God tevrede is, maar ook in Sy sending en werk as die "Lam van God". Let op dat in die doop verhaal twee dinge met Jesus gebeur het. In die eerste plek het in sy doop die Heilige Gees Hom vervul. Die Vader het toe gesê: "Dit is my geliefde Seun in wie Ek 'n welbehae het" (Matt. 3:17). Hierdie gebeure het vir die res van sy aardse bestaan 'n invloed op sy menslikheid gehad. Jesus het in die kern van sy identiteit geweet Hy is die geliefde seun. Die tweede gebeurtenis was toe Johannes die doper uitgeroep en gesê het "Dáár is die Lam van God wat die sonde van die wêreld wegneem!" (Joh. 1:29). Dit het gegaan oor wat Jesus moes kom doen, sy werk en

sending. Die gebeure antwoord die twee basiese menslike vrae oor wie ons is en wat ons hier doen.

By die stasie van die doop word jy uitgedaag om jou eintlike identiteit te verken. Hierdie stasie konfronteer jou met jou vrees vir verwerping. Vrees kan baie onderliggende oorsake hê. Dit kan wees weens spesifieke vroeë traumatiese ervaring van verlies van ‘n ouer, ‘n ouer wat jou verlaat of verwerp het op ‘n vroeë stadium van ontwikkeling, ‘n verstandelike agterstand opmerkings van mense wat jou laat voel dat jy nie goed genoeg is nie, of 'n fisieke toestand wat jou anders maak of wat jy glo jy onaantreklik maak vir ander. Ervarings in die volwasse lewe kan die gevoelens van verwerping laat vererger, deur werksverlies, ‘n terugslag in jou loopbaan, ervarings waarin jy nie bekwaam genoeg was of aantreklik genoeg was nie.

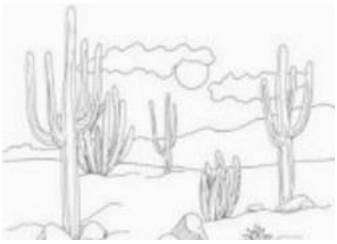
Wanneer mense met die vrees worstel, lewe hulle vasgevang sodat hulle nie bereid is om te waag of die uitdagings van die lewe aan te pak nie. Hulle dryfkrag word om die heeltyd mense tevrede te stel met die innerlike motief om aanvaar te word. Dit veroorsaak ook passiwiteit deurdat hulle bang raak om verkeerde gedrag te konfronteer met die algemene neiging om eie behoeftes te ignoreer en voor te gee dat dit nie saak maak nie. Dit is uiteindelik 'n kragtige vrees wat dikwels 'n ingrypende invloed op ons lewens het. Die meeste mense ervaar spanning wanneer hulle hulself in situasies bevind wat tot verwerping kan lei, en soms is dit selfs verlammend. Maak vandag jou geestelike ore oop om te hoor hoe God deur sy Heilige Gees vir jou sê jy is die geliefde kind van ‘n Hemelse Vader. Hy is lief vir jou met ‘n onuitspreeklike liefde (1Joh. 3:1-3). Dit is wat die Heilige Gees doen sê Paulus, die Gees self getuig saam met ons gees dat ons kinders van God is (Rom .8:16).

Jy word gekonfronteer met twee dinge wat in die kern lê van wie jy is. In die eerste plek weet jy met sekerheid of jy ‘n kind van die Hemelse Vader is? Vandag is dit jou doop om jou identiteit in wie jy is en waarvoor jy hier is te bevestig.

Gebed: Here, help my om ook die stem te hoor van ‘n Hemese Vader wat my aanvaar! Amen

5. Versoeking Matt. 4:1

Nadat dit bevestig is van wie Jesus was en wat Hy op aarde kom doen het, is Hy na ‘n woestyn toe geneem. Hierdie gebeurtenis spreek daarvan dat die oomblik wanneer ons weet wie ons is, kom ons identiteit onder bedreiging. Dit is wat die bose een wil doen om jou te bring deur versoeking tot by verwarring. Die woestyn is ‘n plek van droogte, ‘n plek van verlatenheid en eensaamheid. Dit is die plek waar ons getoets word of ons identiteit solied is. Het jy sekerheid van jou verhouding met God en weet jy hoe om sin in jou bestaan te vind? Jy word net soos Jesus versoek om jou identiteit te soek deur wat jy doen in plaas van wie jy is. Ons fokus baie keer graag in op wat ander mense van ons dink, wat ons besit en in wat ons bymekaar gemaak het. Thomas Keating het gesê dat versoeking is wanneer ons geluk soek waar dit nie gevind kan word nie. Bekering in die sin beteken om jou idees te verander omtrent geluk. Dit beteken die besef dat geluk nie gevind kan word in die substansies wat jy gebruik het nie, wat mense van jou sê, of in jou posisie of in jou besittings en mag nie. Jesus kon elke versoeking oorwin omdat Hy seker was van sy identiteit wat gevestig is in die Vader se liefde.



In die stasie word jy uitgenooi om dieper insig in jou donker kant te verkry. Die dinge waarna ons in ons sondigheid draai wanneer ons onsself op die plek van verlatenheid vind. Waarmee word jy tans versoek? Miskien spreek dit ook juis iets aan in jou lewe waar jy 'n swakheid het.

Die oomblik wanneer jy die versoeking weerstaan om geluk te gaan soek waar dit nie gevind kan word nie, sal met jou ook gebeur wat met Jesus gebeur het: "Daarna het die duiwel Hom laat staan, en daar het engele gekom en Hom gedien." (Matt. 4:11).

Gebed: Here elke dag versoek die vyand my. Gee my krag sodat ek myself elke dag aan U onderwerp om die vyand te weerstaan! Amen.

6. Bediening Luk. 4:16-19

"Toe kom Hy in Násaret waar Hy opgevoed was; en soos Hy gewoond was, gaan Hy op die sabbatdag in die sinagoge en staan op om te lees. En die boek van die profeet Jesaja is aan Hom oorhandig; en toe Hy die boek oopmaak, kry Hy die plek waar geskrywe is: Die Gees van die Here is op My, omdat Hy My gesalf het om die evangelie aan die armes te bring. Hy het My gestuur om die wat verbryseld van hart is, te genees; om aan gevangenes vrylating te verkondig en aan blindes herstel van gesig; om die wat gebroke is, in vryheid weg te stuur; om die aangename jaar van die Here aan te kondig." (Luk 4:16-19). Jesus het 'n duidelike bewustheid gehad van Sy sending met ander woorde Sy taak op aarde. Hy het gefokus om die bediening wat aan Hom toevertrou is te vervul. Hy doen dit op 'n besondere wyse. Hy staan op in die Sinagoge en verklaar dat Hy gekom het vir elke soort van behoefte op aarde. Hy verklaar hierdeur dat God goed is vir ons en dit selfs in ons swaarkry wil wys. Sonder om jou verbeelding te veel te probeer inspan kan jy amper die passie aanvoel waarmee Jesus die woorde lees. Hy was besig om te doen waarvoor Hy gestuur is en leef Sy roeping. Deel van die gevoel van doodsheid in ons lewens is die feit dat ons verlam is weens ons vrees wat ons potensiaal beperk sodat ons nie voluit kan leef nie. Jesus konfronteer deur die teks al die vrese wat jy vandag mee worstel. Die werklikheid is dat monsters net in die donker lewe, maar as jy die lig aanskakel, lyk die vreesagtige monster soms belaglik. Indien jy die lig op jou vrees laat val het, kan jy jou gedagtes verander deur logiese inhoud aan jou vrese te gee wat jou daarvan bevry. Wat is daardie vrese wat jou konfronteer soos monsters in die nag? Wanneer jy hulle lys verloor vrees sy houvas op jou lewe. Lys hulle deur hulle neer te skryf.

Probeer om vandag hier in die tuin Jesus se woorde te hoor soos daardie dag waar Hy dit gesê het in Nasaret. Hy het gekom om jou vry te maak: ". . . om aan gevangenes vrylating te verkondig" (Luk 4:19). Vandag kan jy die vryheid ervaar deur om Jesus te vertrou!

Gebed: Here dankie dat U gekom het om aan 'n gevangene soos ek vrylating aan te kondig. Ek vertrou dat deur U verlossing aan die kruis ek vandag verlos kan word van al my vrese. Stuur my asb in vryheid weg! Amen

7. Verheerliking Mark. 9:2-8

"En ná ses dae het Jesus vir Petrus en Jakobus en Johannes saamgeneem en hulle alleen op 'n hoë berg in die eensaamheid geneem; en Hy het voor hulle van gedaante verander en sy klere het blink geword, baie wit soos sneeu, wit soos geen bleiker op aarde dit kan maak nie." (Mark 9:2-3).

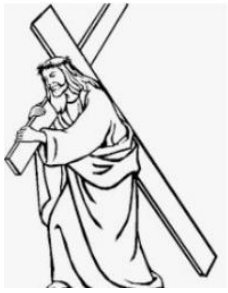
Wanneer ons na die beeld van Petrus in die tuin kyk dink ons aan Jesus wat voor die oë van ten minste drie van sy dissipels verheerlik is, deurdat Hy van gedaante verander het in 'n helder lig. Hierdie geleentheid was 'n hoogtepunt en het hulle die lewe en hulle omstandighede in 'n ander lig begin sien. Dit was so goed dat Petrus nie wou hê dat dit ooit moet eindig nie: "...dit is goed dat ons hier is. Laat ons dan drie hutte maak: vir U een en vir Moses een en vir Elía een" (Mark.9:5). Dit was waarlik 'n "bergtop" ervaring waarin hulle 'n nuwe visie van Jesus gekry het.

Die doel van jou bergtop ervaring vandag is om visie te verkry van God se toekoms vir jou lewe. Jou vrees bring ‘n gevoel van minderwaardigheid maar dit is wanneer jy op die bergtoppe van die lewe staan en besef dat God ‘n plan het met jou lewe en dat jy nie nodig het om te vrees nie: “Geliefdes, nou is ons kinders van God, en dit is nog nie geopenbaar wat ons sal wees nie; maar ons weet dat ons, as Hy verskyn, aan Hom gelyk sal wees, omdat ons Hom sal sien soos Hy is. En elkeen wat hierdie hoop op Hom het, reinig homself soos Hy rein is.” (1Joh. 3:2-3). Sien jou saam met Jesus op die berg waar jy jou lewe sien in die lig van Sy lewe en werk.

Gebed: Here help my om myself in die lig van U heerlikheid te beskou sodat ek met ‘n nuwe visie en passie kan lewe. Amen

8. Lyding Matt. 27:22, 26-31

"Toe laat hy vir hulle Barábbas los, maar Jesus het hy laat gésel en oorgelewer om gekruisig te word. Daarop neem die soldate van die goewerneur Jesus met hulle saam in die goewerneur se paleis en bring die hele leërafdeling teen Hom bymekaar. Toe trek hulle sy klere uit en werp 'n rooi mantel om Hom; en hulle vleg 'n kroon van dorings en sit dit op sy hoof, en 'n riet in sy regterhand; en hulle val op hul knieë voor Hom en bespot Hom en sê: "Wees gegroet, Koning van die Jode! En hulle spuug op Hom en neem die riet en slaan Hom op sy hoof. En nadat hulle Hom bespot het, trek hulle Hom die mantel uit en trek Hom sy klere aan en lei Hom weg om gekruisig te word." (Matt 27:26-31).



Dit was duidelik dat Jesus kom ly het op aarde ter wille van ons. Nadat Jesus sy lyding aangekondig het aan sy disspels, het Petrus Hom eenkant geneem en bestraf en gesê: "Mag God dit verhoed, Here, dit sal U nooit oorkom nie! Maar Hy het omgedraai en vir Petrus gesê: Gaan weg agter My, Satan! Jy is vir My 'n struikelblok, omdat jy nie die dinge van God bedink nie, maar die dinge van die mense." (Matt. 16:22-23). Petrus kon duidelik nie verstaan dat Jesus se lyding deel van God se groter doel is met die lewe nie.

Hy het lyding probeer vermy. Hierdie is waarskynlik 'n doodgewone menslike reaksie om weg te deins van lyding weens ons vrees daarvoor, daarom dat hy sê dat dit Jesus nooit sal oorkom nie. Uiteindelik is lyding deel van die menslike bestaan weens die gevolg van die sondeval. Paulo Coelho was van mening:"Tell your heart that the fear of suffering is worse than the suffering itself." Wat is die wortel van ons lyding? Waarom ly ons die meeste? Is dit fisiese pyn, geestelike pyn of 'n gebrek aan liefde? Uiteindelik is die oorsaak van ons lyding die feit dat dit kom uit 'n situasie, persoon of voorwerp wat ons nie kan beheer nie en of wat vir ons onbekend is. Daardie onvermoë om iets te beheer en of te weet wat ons fisiese pyn, spanning, hartseer en woede veroorsaak, laat ons bang en hulpeloos voel, en dan dink ons aan die negatiewe gevoelens en emosies wat dit versterk en verhoog. Dit is uiteindelik hoe ons dink aan die pyn van die lewe wat vrees

veroorsaak en ons lyding vermeerder. Dit is belangrik om na lyding te kyk deur die regte bril. Lyding verkondig nie die boodskap dat daar iets fout of verkeerd met ons is nie, ons kan dalk binne die volmaakte wil van God wees. Ons moet ons lyding vul met God se woord van liefde: "Daar is geen vrees in die liefde nie; maar die volmaakte liefde dryf die vrees buite, want die vrees sluit straf in, en hy wat vrees, het nie volmaak geword in die liefde nie." (1Joh. 4:18). Moenie vandag vrees vir wat jy kan ly nie, vertrou God met jou lyding, Hy weet om aan jou die regte uitkoms te gee. Ons kan ons baie vertroos met die feit dat God op ons vlak met ons kan verband hou, Hy verstaan wat dit is om te ly.

Gebed: Here ek is vandag hier omdat ek worstel met my vrees vir lyding. Ek bid dat U my sal bevry van my vrees en sal vul met U liefde. Amen

9. Kruisiging Joh. 19:17, 23, 28-30

"En Hy het sy kruis gedra en uitgegaan na die sogenaamde Hoofskedelplek, in Hebreeus Gólgota, waar hulle Hom gekruisig het en saam met Hom twee ander, een aan elke kant, en Jesus in die middel. En Pilatus het ook 'n opskrif geskrywe en dit op die kruis gesit; en daar was geskrywe: JESUS, DIE NASARÉNER, DIE KONING VAN DIE JODE." Hierdie opskrif dan het baie van die Jode gelees, omdat die plek waar Jesus gekruisig is, naby die stad was; en dit was geskrywe in Hebreeus en Grieks en Latyn. En die owerpriesters van die Jode het vir Pilatus gesê: Moenie skrywe: Die Koning van die Jode nie; maar dat Hy gesê het: Ek is die Koning van die Jode. Pilatus het geantwoord: Wat ek geskryf het, het ek geskrywe. En toe die soldate Jesus gekruisig het, neem hulle sy klere en maak vier dele, vir elke soldaat 'n deel, en die onderkleed; maar die onderkleed was sonder naat, van bo af in een stuk gewewe. En hulle het vir

mekaar gesê: Laat ons dit nie skeur nie, maar laat ons die lot daaroor werp, wie s'n dit sal wees—sodat die Skrif vervul sou word wat sê: Hulle het my klere onder mekaar verdeel en oor my gewaad het hulle die lot gewerp. Dit het die soldate dan gedoen. En by die kruis van Jesus het gestaan sy moeder en sy moeder se suster, Maria, die vrou van Klopas, en Maria Magdaléna." (Joh. 19:17-25).

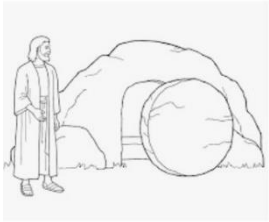
Jesus is gekruisig en Hy het gesterf. Die blote gedagte daaraan skok ons. Die redder van die wêreld is gekruisig en het gesterf. Niks kan erger as dit wees nie! Hoe kon God dit ooit toegelaat het! Dit voel spreekwoordelik of God dood is en vrees ons oorweldig. Wat kan dan tog erger wees as die dood! Miskien worstel jy ook met jou vrees oor die dood. Ons dink dalk aan die dood as iets oorbodig en die kruis daarom as iets onnodig maar miskien is die kruisdood 'n middel en 'n rigtingwyser van ons dood en transformasie. Die dood is 'n voorloper vir nuwe lewe en daar is geen manier om dit te omseil nie. Vrees veroorsaak dat ons die kruis vermy met alles wat in ons is, want dit spreek van die dood. Tog is dit 'n noodsaaklike proses, want daarsonder kan daar geen nuwe lewe wees nie. Om gekruisig te word, is om lyding te aanvaar en die eie wil en gemak op te gee. Alhoewel die identifikasie met die kruis stasie pynlik en moeilik is, is dit nie die einde van ons reis nie. Ons sak in die afgrond van 'Stil Saterdag' af en wag vir 'n opstanding tot 'n nuwe lewe met 'n gevoel van hoop. Daarom dat Paulus skrywe: "Want die woord van die kruis is wel dwaasheid vir die wat verlore gaan, maar vir ons wat gered word, is dit die krag van God." (1Kor. 1:18).

Wat is dit in jou lewe wat vandag gekruisig moet word? Is jy bereid om te laat gaan deur om op te gee op jou vrees?

Gebed: Here ek begeer dat die ou mens moet sterwe sodat ek deel kan hê aan die opstanding. Daardeur kan en ek ook waarlik bely ek is 'n nuwe skepping. Die ou dinge is verby, kyk, die nuwe is hier! Amen

10. Opstanding Mark 16:1-7

“En baie vroeg op die eerste dag van die week, net ná sonop, kom hulle by die graf. En hulle sê vir mekaar: Wie sal vir ons die steen voor die opening van die graf wegrol? En toe hulle opkyk, sien hulle dat die steen weggerol was, want dit was baie groot. En toe hulle in die graf ingegaan het, sien hulle ‘n jongman, met ‘n lang wit kleed om, aan die regterkant sit, en hulle het baie geskrik. En hy sê vir hulle: Moenie verskrik wees nie. Julle soek Jesus die Nasaréner wat gekruisig is. Hy het opgestaan. Hy is nie hier nie. Dáár is die plek waar hulle Hom neergelê het. Maar gaan sê vir sy dissipels en vir Petrus dat Hy voor julle uit gaan na Galiléa. Daar sal julle Hom sien soos Hy vir julle gesê het.” (Mar. 16:2-7).



Jesus het waarlik opgestaan en hierdie magsdaad van God om Jesus deur die krag van die Heilige Gees lewendig te maak gee aan ons waarlik hoop! Die opstanding is waarlik ‘n boodskap verkondig in die middel van die graf. Dit was waar die Engel in die graf van Jesus aan hulle ‘n boodskap gehad deur om vir hulle te sê om nie te vrees nie. Wanneer ons slegte dinge ervaar is mense geneig om te sê moenie bekommerd wees nie! Die stelling is egter sonder substansie en gebou op ‘n wens dat dinge moontlik kan reg uitwerk in die toekoms. Die boodskap van die Sondag was meer as net ‘n bemoediging, dit was ‘n lewende hoop waaraan elke persoon kan vashou wat alle vrees verbreek. Al lyk dit asof iets gesterf het en asof alle hoop verlore is, aanbid jy ‘n Lewende God wat die onmoontlike, moontlik kan maak. En net soos wat Hy Jesus uit die dood uit opgewek het, so kan Hy een Woord spreek en ‘n opstanding vind plaas. Paulus maak hierdie belofte vir elke gelowige: “En as die Gees van Hom wat Jesus uit die dode opgewek het, in julle woon, dan sal Hy wat Christus uit die dode opgewek het, ook julle sterflike liggame lewend maak deur sy Gees wat in julle woon.” (Rom. 8:11).

Waarop het jy opgegee? Weet dat God enigiets kan doen!

Gebed: Dankie Here vir die opstanding wat 'n belofte is vir my van 'n nuwe lewe wat alle vrees oorkom. Wek asb my lewe wat voel asof dit doodgegaan het in 'n nuwe werklikheid op! Amen

11. Hemelvaart Hand. 1:6-11

"En nadat Hy dit gesê het, is Hy opgeneem terwyl hulle dit sien; en 'n wolk het Hom voor hulle oë weggeneem. En toe hulle nog stip na die hemel kyk terwyl Hy weggaan, staan daar twee manne in wit klere by hulle, wat sê: Galilése manne, waarom staan julle en kyk na die hemel? Hierdie Jesus wat van julle opgeneem is in die hemel, sal net so kom soos julle Hom na die hemel sien wegvaar het." (Hand. 1:9-11).

In die daaglikse lewe voel ons baie keer eensaam en asof God afwesig is. Dit is soos wat die dissipels moes voel net na die Hemelvaart. Jesus is weg alhoewel Hy net buite sig verwyder was. Dit voel dalk asof jy bid, na God soek en alles reg doen maar dit lyk asof die hemel toegesluit is en dit voel asof jy aan jou eie lot oorgelaat is. Wanneer dit lyk asof God afwesig is, is Hy eintlik meer teenwoordig as ooit van tevore. Daar was baie dinge waaraan die dissipels vasgehou het wat Jesus werklik gemaak het, maar skielik het dit nie nou meer gewerk nie. In die Hemelvaart leer ons om dinge wat vroeër gewerk het te laat gaan en die toekoms te omhels. Alles was nou anders vir die dissipels. Hulle moes nou leer hoe om Jesus op 'n nuwe manier te ervaar. Jy gaan na vandag se belewenis in die lewenstasies wegstap jou lewe binne. Miskien gaan jy voel asof jy weer alleen is. Moenie die gedagte glo nie. God is meer teenwoordig as ooit van tevore. Wanneer jy voel asof jy

alleen en leeg is gaan staan ‘n oomblik stil en vertrou die Heilige Gees om Jesus se teenwoordigheid in jou te bevestig.

Is jy bereid om op die Heilige Gees te vertrou om by jou elke tree te wees terwyl jy die toekoms in beweeg?

_____

_____

_____

_____

Gebed: Here help my vandag om wanneer ek hier wegstap nie te voel asof U weg is en ek alleen is nie. Help my om bewus te wees van U Heilige Gees wat met my is. Amen

12. Uitstorting van die Heilige Gees Hand 2:1-4

"En toe die dag van die Pinksterfees aangebreek het, was hulle almal eendragtig bymekaar. En daar kom skielik uit die hemel 'n geluid soos van 'n geweldige rukwind, en dit het die hele huis gevul waar hulle gesit het. Toe is deur hulle tonge gesien soos van vuur, wat hulleself verdeel en op elkeen van hulle gaan sit. En hulle is almal vervul met die Heilige Gees en het begin spreek in ander tale, soos die Gees aan hulle gegee het om uit te spreek." (Hand. 2:1-4).

Vir die dissipels het die dag aangebreek waarin Jesus hulle verlaat het. Maar Jesus het dit gedoen in die lig van 'n belofte dat Hy sy Heilige Gees aan hulle sal gee wat 'n nuwe dag sal skep. Die nuwe dag het nou aangebreek waarop God op 'n nuwe manier in mense teenwoordig is deur sy Gees. Nou kan ons ervaar hoe God se genade in en deur ons werk. Al die hartseer van dit wat voor en in die kruis gebeur het is opgeneem in die wonderlike oomblik van genade. God se Gees is nou in elke gelowige uitgestort sodat elkeen in die krag van Sy heerlikheid kan leef. Ons voel ook bemagtig om die uitdagings wat oor ons pad kom, die hoof te bied. Paulus verklaar op grond van die magsdaad om die Heilige Gees aan ons te gee: "Want God het ons nie 'n gees van vreesagtigheid gegee nie, maar van krag en liefde en selfbeheersing." (2Tim. 1:7).

Dit gebeur slegs wanneer die Heilige Gees uitgestort word op elke mens wat vra. Jy kan dit ook ervaar deur om vir God te vra. Dink aan Jesus se belofte: "As julle dan wat sleg is, weet om goeie gawes aan julle kinders te gee, hoeveel te meer sal die Hemelse Vader die Heilige Gees gee aan die wat Hom aanbid?" (Luk. 11:13).

Gebed: Here gee vandag U Heilige Gees oorvloedig in my lewe dat ek letterlik oorloop van U blydskap, genade en krag. Amen

Keer nou terug na die Kapel om jou reis vir vandag te eindig.
Vandag het jy gereis deur die lewenstasies met jou vrese om die verlammende invloed daarvan te oorkom. Jy het gevoel asof jy deur 'n donker tonnel loop maar na vandag het jy weer hoop in jou hart gevind. Dit kom alles deur die regte besluite te neem en die volgende tree te gee. Jy het vandag 'n eerste belangrike tree gegee tot jou vryheid. Jesus is uiteindelik die een wat vrymaak. Jesus verklaar self: "As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle waarlik vry wees." (Joh 8:36). Aanvaar in die geloof dat Jesus jou vandag vrygemaak het van jou vrees en lewe nou deur jou geloof. Jy kan ook na die tyd die beradingsentrum besoek indien jy verder hulp verlang.

"Kom verheerlik die Here saam met my; laat ons saam sy Naam prys. Ek het tot die Here gebid en Hy het my geantwoord, Hy het my bevry van alles waarvoor ek bang is." (Ps. 34:4-5).

Gebruik nou nagmaal
Jy is welkom om nou die nagmaal voor in die Kapel te gebruik as 'n simbool van Jesus se liggaam wat vir jou vryheid gebreek is en Sy bloed wat vir jou genesing gestort is, om so jou vryheid te bevestig.

Gebed: Ek het vandag gereis deur die stasies om U te ontmoet en U stem te hoor. Dankie dat U my vrygemaak en 'n nuwe toekoms gegee het! Leer my om U wil te doen en om waarlik vry te leef! Amen.