



# Heelheid

## Week 8

### INLEIDING

Jesus nooi ons om heel te word en dit verg dat ons bereid moet wees om 'vulnerable'/ weerloos te raak. Ons is almal, soos Henri Nouwen se boek on herinner, *Wounded healers*. Party mense skrik vir die woord heelheid, maar ons hoef nie bang te wees vir hierdie 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.

## Daaglikse ritme

### *I. Stil word*

Gebruik die stappe in die Intro om ten volle van God se teenwoordig bewus te word. Haal diep asem en maak jouself oop vir 'n ontmoeting met God.

### *II. Gebed voor die lees van elke dag se teks*

“Here, U is ons Drie-enige God - U is Een, U is heel. Sonde skeur ons lewens in flarde. Help ons om heel te word, om te groei in U vrede.”

### *III. Daaglikse tekste*

Lees vandag se teks en oordenking met 'n bewustheid dat God Homself wil openbaar. Alhoewel net een teksvers beklemtoon word, is dit goed om die tekste rondom die vers ook te lees.

---

## Dag 1: Matteus 5:21-26

---

**Vers 23-24:** “As jy dus jou gawe na die altaar toe bring en dit jou daar byval dat jou broer iets teen jou het, laat staan jou gawe daar by die altaar en gaan maak eers vrede met jou broer en kom dan en bring jou gawe.”

Hoe gaan dit met die vrede in jou verhoudings? Is daar 'n verhouding waarin jy verwonding beleef? In watter verhouding word jy uitgenooi om alles te laat staan om vrede te gaan maak?

---

## Dag 2: Psalm 43

---

**Vers 5:** "Waarom is ek so in vertwyfeling en waarom kerm ek so? Vertrou op God! Ja, ek sal weer vir Hom 'n loflied sing. Hy is my helper en my God"

Ons emosies is soos barometers in ons lewens, watter emosies ervaar jy tans? Waarom beleef jy tans hierdie emosies? Hoe kan jy binne hierdie emosies op God vertrou? Hoe kan jy in eerlikheid met jou emosies werk?

---

## Dag 3: Romeine 12:1-3

---

**Vers 1 (Ou Vertaling):** "Ek vermaan julle dan, broeders, by die ontferminge van God, dat julle jul liggame stel as 'n lewende, heilige en aan God welgevallige offer—dit is julle redelike godsdienst.

Bid vanoggend deur die verskillende dele van jou liggaam. Hoe gee jy jou oë aan die Here? Jou mond? Jou ore? Jou voete? Jou smaak? Jou hande? Jou bewegings?

---

## Dag 4: Filippense 4

---

“Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is—watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees—daarop moet julle julle gedagtes rig.”

Waarop is jou gedagtes deesdae gefokus? Hoe kan jy in hierdie dag jou gedagtes op heilsame(r) aspekte rig?

---

## Dag 5: Deuternonomium 30:11-20

---

**Vers 19:** "Ek roep vandag die hemel en die aarde tot getuie teen julle dat ek die lewe en die dood aan jou voorgehou het, die seën en die straf. Kies die lewe, sodat jy en jou nageslag kan lewe."

Hoe gaan dit met jou wil? Is jou wil gebreek of is jou wil ge(willig) om die Here te kies? Hoe versterk jy die wilsbesluit(e) in jou lewe? Praat met die Here oor Sy wil en jou wil ...

---

## Dag 6: Galasiërs 3:26-29

---

**Vers 28** “Dit maak nie saak of iemand Jood of Griek, slaaf of vry, man of vrou is nie: in Christus Jesus is julle almal één.”

God maak mense divers. In die Jesus-familie is daar groot diversiteit. Hoe kan jy ook lief word vir diversiteit?

## Weeklikse ritme - kleingroepe

### *Ons ontmoet mekaar*

- Deel met mekaar hoogtepunte en laagtepunte van die afgelope week.
- Wat uit verlede week se groepsbyeenkoms bly jou by? Deel met mekaar.

### *Ons ontmoet God*

- Steek 'n kers aan op die tafel. Begin hierdie week se groep deur die volgende gebed 'n paar keer saam te bid: Here, U is ons Drie-enige God - U is Een, U is heel. Sonde skeur ons lewens in flarde. Help ons om heel te word, om te groei in U vrede.
- Lees die teksgedeelte saam: **Johannes 5:1-17**.

### *Ons deel met mekaar*

- Gee geleentheid dat elkeen in die groep deel wat hulle in die teksgedeelte hoor. Moenie mekaar onderbreek of korrigeer nie, maar gee geleentheid dat elkeen hulle eie ervarings vanuit die teks kan deel.
- Luister so na mekaar dat ons ook God se stem in mekaar kan hoor.
- Wanneer was jy onlangs “vulnerable” / weerloos?
- Wat verhinder jou om “vulnerable” / weerloos te wees?
- “Wholeness does not mean perfection: it means embracing brokenness as an integral part of life. Knowing this gives me hope that human wholeness — mine, yours, ours — need not be a utopian dream, if we can use devastation as a seedbed for new life.” Gesels oor hierdie stelling van Parker Palmer. Hoe kan ons anders begin dink en droom as ons so na heelheid kyk?
- “A lot of cheap seats in the arena are filled with people who never venture onto the floor. They just hurl mean-spirited criticisms and put-downs from a safe distance. The problem

is, when we stop caring what people think and stop feeling hurt by cruelty, we lose our ability to connect. But when we're defined by what people think, we lose the courage to be vulnerable. Therefore, we need to be selective about the feedback we let into our lives. For me, if you're not in the arena also getting your ass kicked, I'm not interested in your feedback." - Brené Brown. Wat het jy nodig om te doen, om 'n tree nader aan heelheid te kom? Waaroor moet jy baie eerlik met jouself raak?

- "You either walk inside your story and own it or you stand outside your story and hustle for your worthiness." - Brené Brown.
- 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?

### *Ons bid saam*

Mag die Here jou lewe lei na toenemende heiligheid en heling. Mag ons mekaar help om die beste weergawe van onself te wees. Mag ons leer om die vrede van die Here te ontvang.

Hierdie is 'n projek waaraan gemeentes in die verenigende Ring van Stellenbosch deelneem. Ons dank aan **Marie Britz, Tom Smith** en **Rhythm of Life** vir die gebruik van hulle materiaal in die samestelling van die handleiding vir ons gemeente.