Gebedswandel

Vir die maand Februarie rig ons die gemeente se tuin in as ‘n gebedsruimte, ‘n plek om stil te raak en doelbewus God se teenwoordigheid op te soek. Daar is altesaam 9 moontlike gebedstasies. Dit is vir meeste mense waarskynlik te veel om op een slag te doen. Deel van stasie 1 is om by God tot rus te kom en vir God te vra om jou te lei in jou keuse van stasie(s) vir die dag. By elke stasie is daar ook iets om met kinders te doen. Hou asb jou masker oor jou mond en neus so ver moontlik. Gebruik asb so gereeld moontlik die “sanitizer” wat verspreid in die tuin beskikbaar is en handhaaf veilige afstande van ander mense.

Stasie 1: Rus

Waar: Langs die babakamer by die fontein en potplante
Skriflesing: Ps 23

Ons nooi jou uit om te stop en hier te rus vir ‘n oomblik.
Om te ontspan, diep asem te haal en jou sorge en bekommernisse by God te los.
Om jou te help ontspan haal ‘n paar maal lekker diep asem en raak bewus van jou lyf.
As jy gemaklik is daarmee kan jy ook jou oë toemaak. Begin by jou tone, trek hulle styf, hou dit vir ‘n oomblik en ontspan, doen dit so 3x. Beweeg nou op met jou been, trek jou kuitspier styf en ontspan. Herhaal dit vir jou bobeenspier, boude, bekken, maag, rug, bors, vingers, arm, nek, mond, oë, gesig.

Word bewus van jou omgewing. Wat sien jy? Wat hoor jy? Wat ruik jy? Wat voel jy?
Luister na die vloei van die water en verbeel jou jy is by ‘n rivier.
God is soos ‘n rivier wat lewe bring aan die wat op God vertrou.

Haal weer ‘n paar maal lekker diep asem en voel hoe die spanning uit jou vloei. Soos jy inasem word bewus van die Heilige Gees in jou, soos jy uitasem gee dit wat jou gedagtes besig hou en swaar op jou druk vir God.
Terwyl jy steeds rustig asemhaal, fokus jou aandag op God deur die woorde van “Wees stil en weet”:

Wees stil en weet ek is die Heer...

Wees stil en weet ek is...

Wees stil en weet...

Wees stil...

Wees…

Lees **Psalm 23** en die gedig, "***Rest"***, rustig deur en laat toe dat die woorde jou help om tot rus te kom in God se teenwoordigheid.

Psalm 23 (AV 2020)

Die Here is my herder; ek ly nie gebrek nie.
In groen weivelde laat Hy my rus;
na water waar daar rusplek is,
lei Hy my.
[3]Hy gee my nuwe lewenskrag;
Hy lei my op die regte paaie
ter wille van sy Naam.
[4]Selfs as ek in die donkerste kloof ingaan,
is ek nie bang vir gevaar nie,
want U is by my.
Dit is u staf en u stok
wat my gerusstel.
[5]U dek vir my 'n tafel voor die oë
van my teenstanders.
U verfris my kop met olie;
my beker loop oor.
[6]Net goedheid en troue liefde sal my volg
al die dae van my lewe,
en ek sal terugkeer
na die huis van die Here,
tot in lengte van dae.

Psalm 23 (NRSV)

The Lord is my shepherd, I shall not want.
He makes me lie down in green pastures;
he leads me beside still waters;*
he restores my soul.*
He leads me in right paths*
for his name's sake.
Even though I walk through the darkest valley,*
I fear no evil;
for you are with me;
your rod and your staff—
they comfort me.
You prepare a table before me
in the presence of my enemies;
you anoint my head with oil;
my cup overflows.
Surely* goodness and mercy* shall follow me
all the days of my life,
and I shall dwell in the house of the Lord
my whole life long.

Rest (Adapted from a poem by John S Hoyland (1887-1957))

Deep and silent and cool as a broad, still tree-shaded river
Is the peace of your presence God.
You bring rest, from the thousand problems of our busy life,
We stop and plunge into your peace.
God you draw us into quiet places,
Here no noise and worry can disturb the perfect contentment
that only you can bring.
You are like a good home, a place of refuge.
You make us safe and bring us peace.
When we leave here and go back into the busy world you are still with us
We can at any moment remember that you are there,
Your peace, presence and love surrounding us.
That same peace, presence, and love we experience now is on
offer for all eternity if we follow you.

Gesels met God oor by watter stasies die Here vandag met jou 'n ontmoeting het.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:
Gesels met kinders oor hulle skaduwee en hoe dit altyd deel van mens is. Soms as dit donker raak kan mens nie jou skaduwee sien nie, maar as dit weer lig word, sien mens dit is nogsteeds daar. God is by ons soos ons skaduwee en gaan nooit van ons af weg nie. Soms as ons bang raak voel dit nie asof God by ons is nie, maar ons kan glo dat net soos ons skaduwee is God altyd by ons.

Lees Psalm 23. Hier is ‘n YouTube skakel na ‘n oulike verwerking van Psalm 23 vir kinders https://youtu.be/a4S_5-6en9Y

Hoe laat die Psalm jou voel? Teken ‘n prent wat wys hoe God altyd naby jou is. Skryf die vers van Psalm 23 wat vir jou die mooiste is langs die prent.

Stasie 2: God ken jou tot in die kleinheid van jou sel

Waar: Enige plek in die tuin
Skriflesings: Jesaja 43:1-7 en/of Psalm 139

Pluk ‘n blaar of tel een van die grond af op. Kyk na die detail in die blaar en dink oor die sorg waarmee God alles skep. God het jou ook met sorg en liefde geskep.

Lees Jesaja 43:1-7 en/of Psalm 139. Onderstreep wat vir jou uitstaan en gesels dan na die tyd met God daaroor en luister wat God vir jou daaroor wil sê.

Jesaja 43:1-7 (AV 2020)

Maar nou,” so sê die Here,
jou Skepper, Jakob,
die Een wat jou gevorm het, Israel,
“moenie bang wees nie,
want Ek het jou losgekoop,
Ek het jou op jou naam geroep –
aan My behoort jy.
As jy deur water moet gaan –
Ek is by jou, of deur riviere –
hulle sal jou nie oorspoel nie.
As jy deur vuur moet gaan –
jy sal nie geskroei word nie,
en die vlam sal jou nie brand nie.
Want Ek is die Here, jou God,
die Heilige van Israel, jou verlosser.
Ek gee Egipte as jou losprys,
Kus en Seba gee Ek in jou plek.
Omdat jy kosbaar is in my oë, geëer is,
omdat Ek die Een is wat jou liefhet,
gee Ek mense in jou plek,
volke in ruil vir jou lewe.
Moenie bang wees nie,
want Ek is by jou.
Uit die ooste bring Ek jou nageslag,
uit die weste maak Ek jou bymekaar.
Ek sê vir die noorde, ‘Gee!’
en vir die suide, ‘Moenie gevange hou nie!
Bring my seuns van ver,
en my dogters van die einde
van die aarde af.
Elkeen wat na my Naam genoem is –
tot my eer het Ek hom geskep,
hom gevorm, ja, hom gemaak.’ ”

Isaiah 43:1-7 (NRSV)

But now thus says the Lord,
he who created you, O Jacob,
he who formed you, O Israel:
Do not fear, for I have redeemed you;
I have called you by name, you are mine.
When you pass through the waters,
I will be with you;
and through the rivers,
they shall not overwhelm you;
when you walk through fire
you shall not be burned,
and the flame shall not consume you.
For I am the Lord your God,
the Holy One of Israel, your Saviour.
I give Egypt as your ransom,
Ethiopia and Seba in exchange for you.
Because you are precious in my sight,
and honoured, and I love you,
I give people in return for you,
nations in exchange for your life.
Do not fear, for I am with you;
I will bring your offspring from the east,
and from the west I will gather you;
I will say to the north, ‘Give them up’,
and to the south, ‘Do not withhold;
bring my sons from far away
and my daughters from the end of the
earth—
everyone who is called by my name,
whom I created for my glory,
whom I formed and made.’

Psalm 139:1-5, 13-16 (AV 2020)

Here, U ondersoek my en U ken my.
[2]U is die een wat my sit en opstaan ken;
U verstaan van ver af
wat ek in gedagte het.
[3]My omswerwinge en waar ek rus –
U het dit afgemeet;
al my paaie is aan U bekend.
[4]Ja, daar is nog nie 'n woord
op my tong nie,
kyk, dan ken U, Here, dit volledig!
[5]Van agter en van voor omsluit U my;
U plaas u handpalms op my.

[13]Dit is immers U wat my niere
geskep het,
my in die moederskoot geweef het.
[14]Ek prys U omdat ek
op 'n ontsagwekkende,
wonderbaarlike wyse gemaak is.
Wonderbaarlik is u werke
en ek besef dit maar te goed.
[15]My skelet was nie vir U verborge
toe ek in die geheim gemaak is nie,
toe ek kunstig geweef is
in die dieptes van die aarde.
[16]U oë het my vormloosheid gesien.
En in u •boekrol is hulle almal
opgeteken –
dae wat beplan is,
toe nie een daar was nie.

Psalm 139:1-5, 13-16 (NRSV)

O Lord, you have searched me and known me.
You know when I sit down and when I rise up;
you discern my thoughts from far away.
You search out my path and my lying down,
and are acquainted with all my ways.
Even before a word is on my tongue,
O Lord, you know it completely.
You hem me in, behind and before,
and lay your hand upon me.

For it was you who formed my inward parts;
you knit me together in my mother's womb.
I praise you, for I am fearfully and wonderfully made.
Wonderful are your works;
that I know very well.
My frame was not hidden from you,
when I was being made in secret,
intricately woven in the depths of the earth.
Your eyes beheld my unformed substance.
In your book were written
all the days that were formed for me,
when none of them as yet existed.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:

Gesels met kinders oor hoe spesiaal God elkeen van hulle gemaak het. Vertel vir hulle wat vir jou spesiaal is van elkeen van hulle. Gebruik ink of dun verf en laat hulle hulle handafdrukke maak. Bestudeer bietjie die verskillende handafdrukke en gesels oor hoe elkeen se vingerafdrukke uniek is. Dit is die detail waarmee God ons gemaak het. God het soveel sorg spandeer om ons spesiaal te maak, want God is oneindig lief vir elkeen van ons.

Stasie 3: God kies, roep en stuur jou Matt 4:18-22 / Jeremia 1:4-9 (labarint)

Waar: Labarint
Skriflesings: Matteus 4:18-22 en/of Jeremia 1:4-9

Lees eers die teksgedeelte(s) voordat jy die labarint begin stap, sodat jy ongehinder die labarint kan stap. Die labarint is geskoei op die Keltiese trippel spiraal labarint of Triskelion. Dit word onder andere gesien as simbolies van die Goddelike drie-eenheid. Die stap van die labarint het ten doel om jou bewus te maak van hoe God ons intrek in Godself en ons deelmaak van God. Daar word dikwels verwys daarna dat God ons deelmaak van die dans van die Drie-eenheid. In hierdie beeld opgesluit lê ‘n stuk kreatiwiteit, intimiteit, speelsheid en oorgawe. Mag jy ervaar hoe jy in God is en God in jou terwyl jy die labarint stap.

Jeremia 1:4-9 (AV 2020)
4Die woord van die Here het tot my gekom:
5“Nog voordat Ek jou gevorm het in die baarmoeder, het Ek jou geken;
nog voordat jy uitgegaan het uit die moederskoot, het Ek jou geheilig.
As profeet vir die nasies het Ek jou bestem.”
6Daarop het ek gesê: “Ag, my Heer, die Here, kyk, ek weet nie hoe om te praat nie, want ek is nog 'n kind.” 7Maar die Here het vir my gesê: “Moenie sê, ‘Ek is 'n nog 'n kind ’ nie, want na wie ook al Ek jou stuur, moet jy gaan, en wat ook al Ek jou beveel, moet jy sê. 8Jy moet nie vir hulle bang wees nie, want Ek is by jou om jou te red,” is die uitspraak van die Here.
9Die Here het toe sy hand uitgesteek en my mond aangeraak. Die Here het vir my gesê: “Kyk, Ek lê my woorde in jou mond.

Jeremiah 1:4-9 (NRSV)
Now the word of the Lord came to me saying,
5 ‘Before I formed you in the womb I knew you,
and before you were born I consecrated you;
I appointed you a prophet to the nations.’
6Then I said, ‘Ah, Lord God! Truly I do not know how to speak, for I am only a boy.’ 7But the Lord said to me, ‘Do not say, “I am only a boy”; for you shall go to all to whom I send you, and you shall speak whatever I command you. 8 Do not be afraid of them, for I am with you to deliver you, says the Lord.’
9Then the Lord put out his hand and touched my mouth; and the Lord said to me,
‘Now I have put my words in your mouth.

Matteus 4:18-22 (AV 2020)
Terwyl Jesus langs die See van Galilea loop, het Hy twee broers gesien, Simon, wat •Petrus genoem word, en Andreas, sy broer. Hulle was besig om 'n treknet in die see uit te gooi, want

hulle was vissers. [19]Hy sê vir hulle: “Volg My, en Ek sal julle vissers van mense maak!” [20]Hulle het onmiddellik hulle nette gelos en Hom gevolg.
[21]Hy het van daar af verder geloop en twee ander broers gesien: Jakobus, die seun van Sebedeus, en sy broer Johannes. Hulle was saam met hulle vader Sebedeus in die boot besig om hulle nette heel te maak, en Hy het hulle geroep. [22]Hulle het onmiddellik die boot en hulle vader verlaat en Hom gevolg.

Matthew 4:18-22 (NRSV)
18 As he walked by the Sea of Galilee, he saw two brothers, Simon, who is called Peter, and Andrew his brother, casting a net into the lake—for they were fishermen. [19]And he said to them, ‘Follow me, and I will make you fish for people.’ [20]Immediately they left their nets and followed him. [21]As he went from there, he saw two other brothers, James son of Zebedee and his brother John, in the boat with their father Zebedee, mending their nets, and he called them. [22]Immediately they left the boat and their father, and followed him.

‘n Vriendin preek nou die dag oor die roeping van die eerste dissipels en sy maak die opmerking dat Jesus hulle, wie vissers is, roep om vissers van mense te word. Jesus kom en verdiep hulle roeping. God gebruik wie hulle is en wat hulle doen in diens van God se nuwe kultuur (koninkryk). Hoe wil God vanjaar jou roeping verdiep?

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:
Gesels met die kids oor wat dit beteken dat God ons kies, roep en stuur. Jy kan hulle dalk aan hulle doop herinner (dalk saam die doopfoto’s kyk), waar God vir hulle ‘n teken gegee het om hulle te herinner dat God hulle gekies het en dat hulle God se kinders is. Dikwels dink kinders hulle is te jonk om iets vir God te doen. Die Jeremia teks hulp hulle om te onthou dat God hulle kan gebruik net waar hulle nou is, soos hulle is. God self stel hulle instaat om te doen wat God vra. Dink saam aan maniere hoe hulle as Jesus se dissipels kan leef. Knip vissies uit. Op elke vissie skryf ‘n manier neer waarop julle as dissipels van Jesus kan leef. Plak die vissies iewers op waar julle dit daagliks kan sien.

Stasie 4: Lament/Weeklaag

Waar: Agter die kerkgebou by die nisse op die bankie
Skriflesing: Psalm 42

Baie van ons is geleer ons mag nie kla nie, ons moet dinge aanvaar soos dit is. Wanneer ons die Psalms lees, sien ons egter dat die Psalmdigters heel dikwels by God kla. Hulle lament of weeklaag. Lament volgens die Oxford is: “a passionate expression of grief or sorrow / expressing regret or disappointment about something”. Daar is heelwat sogenaamde klagpsalms. Ek wil jou nooi om eerlik jou klag voor God te bring - God weet dit in elk geval, maar dit is goed om dit hardop te sê en eerlik te wees met God daaroor.

Daar is houertjies met as op die bankie. Die mense in die Bybelse tyd het in sak en as gaan sit as hulle lament het (dink bv aan Job wat op die ashoop gaan sit het). Laat die Gees jou lei wat om met die as te maak nadat jy die Psalm gelees het.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:
Kinders verstaan kla - meestal probeer ons hulle om op te hou kla. Dalk is dit ‘n goeie tyd om hulle te leer dat hulle maar by God mag gaan kla. God luister altyd na ons. In Ester 4:1 lees ons “Toe Mordegai uitvind wat alles gebeur het, het hy 'n roukleed aangetrek, met as op sy kop. Hy het uitgegaan, die stad in, en hard en bitterlik geweeklaag.” Mordegai het baie slegte nuus gekry en hy het op ‘n baie praktiese en fisiese manier voor God sy klag gebring. Wat sal jy met jou lyf doen om te wys jy weeklaag/lament? Vat ‘n hoop as en teken/skryf daarin wat jy by God oor wil kla.

Psalm 42 (AV 2020)

Soos 'n wildsbok wat smag na waterstrome,
so smag my siel na U, o God.
[3]My siel dors na God, na die lewende God.
Wanneer kan ek in die •tempel ingaan
en voor God verskyn?
[4]Trane is dag en nag my brood,
omdat daar die hele dag lank
vir my gevra word: “Waar is jou God?”
[5]Hieraan moet ek dink
terwyl ek my hart uitstort,
hoe ek optrek in 'n magtige skare,
hoe ek voor hulle uit gaan
na die huis van God,
met luide jubelkrete en dankliedere –
'n feesvierende menigte.

[6]Waarom kwyn jy weg, my siel,
en is jy so onrustig in my?
Hoop op God, want ek sal Hom weer prys
vir die verlossing
wat sy teenwoordigheid bring.
[7]My God! My siel kwyn weg in my,
daarom dink ek aan U
hier uit die Jordaanstreek
en by die Hermonberge,
hier van berg Misar af.
[8]Die diep water laat die geluid
van u watervalle weergalm.
Al u deinings en golwe het oor my gespoel.

[9]Bedags sal die Here
sy troue liefde laat geld,

en snags sal 'n lied vir Hom by my opkom,
'n gebed tot die God van my lewe.
[10]Ek wil vir God sê: “My rotsvesting,
waarom het U my vergeet,
waarom moet ek in rouklere loop
oor die verdrukking deur 'n vyand?”
[11]Dit sny tot op die been,
as my teenstanders my tart
deur die hele dag lank vir my te vra:
“Waar is jou God?”

[12]Waarom kwyn jy weg, my siel,
en is jy so onrustig in my?
Hoop op God, want ek sal Hom,
my God, weer prys vir die
verlossing wat Hy, my God,
deur sy teenwoordigheid bring.

Psalm 42 (NRSV)

As a deer longs for flowing streams,
so my soul longs for you, O God.
[2] My soul thirsts for God, for the living God.
When shall I come and behold
the face of God?
[3] My tears have been my food
day and night,
while people say to me continually,
‘Where is your God?’
[4] These things I remember,
as I pour out my soul:
how I went with the throng,*
and led them in procession to the house
of God,
with glad shouts and songs of thanksgiving,
a multitude keeping festival.

[5] Why are you cast down, O my soul,
and why are you disquieted within me?
Hope in God; for I shall again praise him,
my help [6]and my God.
My soul is cast down within me;
therefore I remember you
from the land of Jordan and of Hermon,
from Mount Mizar.
[7] Deep calls to deep
at the thunder of your cataracts;
all your waves and your billows
have gone over me.

[8] By day the Lord commands his steadfast
love, and at night his song is with me,
a prayer to the God of my life.
[9] I say to God, my rock,
‘Why have you forgotten me?
Why must I walk about mournfully
because the enemy oppresses me?’
[10] As with a deadly wound in my body,
my adversaries taunt me,
while they say to me continually,
‘Where is your God?’

[11] Why are you cast down, O my soul,
and why are you disquieted within me?
Hope in God; for I shall again praise him,
my help and my God.

Stasie 5: Geloof/vertroue Ps 46

Waar: Op enige plek in die tuin waar jy gemaklik kan sit.
Skriflesing: Psalm 46

Geloof en vertroue kom nie vir almal ewe maklik nie. Dink maar aan Thomas, die een wat onverskrokke vir Jesus gevolg het en nie bang was om die moeilike vrae te vra nie, maar hy het ook nie maar net alles geglo nie. Hy wou seker wees van dinge (Joh 20:24-29). Dikwels is al wat ons kan doen om soos die seun in Markus 9:20-27 se pa uit te roep: Ek glo! Kom my in my ongeloof te hulp (v24).

Geloof is ook ‘n gawe van God, daarom help dit om vir God te vra om jou geloof sterker te maak. Hoe nader ons aan God leef en hoe meer ons op God vertrou, hoe meer groei ons ook in ons geloof.

Wanneer is dit vir jou maklik om te glo? Wanneer is dit vir jou moeilik om te glo? Is daar iets waarmee jy sukkel om God te vertrou?

Kan jy onthou van ‘n keer wat jy jou vertroue op God gesit het en God jou gedra of gelei het?

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis of in die tuin doen:
Kinders glo en vertrou maklik. Ons kan baie by kinders leer. Hulle dink waarskynlik nie eens daaroor dat hulle julle vertrou nie. Vertel dalk vir hulle van ‘n keer wat hulle jou vertrou het wat vir jou baie beteken. Vra of hulle aan nog so ‘n keer kan dink. Vertel vir hulle van ‘n keer wat jy God moes vertrou en wat God daar was vir jou en jou gehelp het. Vra of hulle al vir God vertrou het vir iets? Wees dalk reg om te gesels daaroor dat soms kry ons nie altyd waarvoor ons vra nie, want dalk het God iets nog beters in gedagte vir ons vir later. Terwyl julle Psalm 46 saamlees, dink aan bewegings wat by die woorde pas en doen dan die hele Psalm as ‘n bewegingspsalm.

Lees Psalm 46 en luister wat God vir jou daarin wil sê:

Psalm 46 (AV 2020)
God is vir ons 'n skuilplek
en 'n bron van krag;
as hulp in benoudheid
is Hy altyd te vinde.
[3]Daarom sal ons nie bang wees
wanneer die aarde skud,
en berge wankel in die hart

van die see nie.
[4]Sy waters kan maar woed,
kan maar skuim,
berge kan maar bewe
in sy dreuning. •Sela
[5]Daar is 'n rivier –
sy watervore verskaf vreugde
aan die stad van God,
die heiligste woonplek
van die Allerhoogste.
[6]God is in haar midde,
sy sal nie wankel nie.
God sal haar help
wanneer die oggend aanbreek.
[7]Nasies was onstuimig,
koninkryke het gewankel,
Hy het sy stem laat hoor;
die aarde sidder.
[8]Die Here, Heerser oor alle magte,
is met ons,
'n toevlugsoord is die God
van Jakob vir ons. Sela
[9]Kom kyk na die dade van die Here,
Hy wat skrikwekkende dinge
op aarde doen,
[10]wat oorloë laat ophou
tot aan die einde van die aarde.
Boë breek Hy stukkend
en Hy verpletter spiese;
waens verbrand Hy in die vuur.
[11]"Bedaar en erken dat Ek God is,
Ek is verhewe bo die nasies,
Ek is verhewe bo die aarde."
[12]Die Here, Heerser oor alle magte, is met ons,
'n toevlugsoord is die God
van Jakob vir ons. Sela

Psalm 46 (NRSV)

God is our refuge and strength,
a very present* help in trouble.
[2] Therefore we will not fear, though the earth should change,
though the mountains shake in the heart of the sea;
[3] though its waters roar and foam,
though the mountains tremble with its tumult.
Selah
[4] There is a river whose streams make glad the city of God,
the holy habitation of the Most High.
[5] God is in the midst of the city;* it shall not be moved;
God will help it when the morning dawns.
[6] The nations are in an uproar, the kingdoms totter;
he utters his voice, the earth melts.
[7] The Lord of hosts is with us;
the God of Jacob is our refuge.*
Selah
[8] Come, behold the works of the Lord;
see what desolations he has brought on the earth.
[9] He makes wars cease to the end of the earth;
he breaks the bow, and shatters the spear;
he burns the shields with fire.
[10] 'Be still, and know that I am God!
I am exalted among the nations,
I am exalted in the earth.'
[11] The Lord of hosts is with us;
the God of Jacob is our refuge.*
Selah

Stasie 6: Bekommernisse

Waar: Bak met water bo op die put
Skriflesings: Matteus 11:28-29 en/of Psalm 25

Bekommernisse is soos swaar klippe wat ons saam met ons dra. Watter bekommernisse dra jy saam met jou?

Loop deur die tuin en tel ‘n klippie op. Gesels met God oor jou bekommernisse.

Lees die twee teksgedeeltes.

Wanneer jy reg is daarvoor, gooi jou klippie in die bak met water wat op die put by die groot boom staan. Sien hoe die water jou klippie omring. Op dieselfde manier omring God ons, vou God ons toe met sorg en liefde.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis of in die tuin doen:
Gesels met die kinders oor dit wat hulle bekommer. Moet niks afmaak nie - onthou vir hulle is dit net so swaar as wat jou bekommernisse vir jou is. Gaan tel klippies op vir elke bekommernis wat julle het en gooi dit in ‘n bak water. Gesels oor hoe die water die klippies toevou en dat God ons op dieselfde manier toe vou en beskerm.

Matteus 11:28-29 (AV 2020)
“Kom na My toe, almal wat vermoeid en swaar belas is, en Ek sal julle rus gee. [29]Neem my juk op julle, en leer van My, omdat Ek sagmoedig en nederig van hart is, en julle sal rus vind vir julle gemoed. [30]Want my juk is draaglik en my las is lig.”

Matthew 11:28-29 (NRSV)
‘Come to me, all you that are weary and are carrying heavy burdens, and I will give you rest. [29]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. [30]For my yoke is easy, and my burden is light.’

Psalm 25 (AV 2020)
Van Dawid.
א ALEF
Na U, Here, hunker ek.
ב BET
[2]My God, op U vertrou ek;
laat my tog nie beskaamd staan nie;
laat my vyande nie oor my jubel nie.
ג GIMEL
[3]Ja, niemand wat op U wag,
sal beskaamd staan nie;
maar hulle wat sonder rede
ontrou is, sal beskaamd staan.
ד DALET
[4]Here, maak u paaie aan my bekend;
leer my u weë.
ה HE
[5]Lei my deur u waarheid

ו WAW
en leer my,
want U is die God wat my red;
op U wag ek die hele dag.
ז ZAJIN
6 Dink aan u barmhartigheid
en u troue liefde, Here,
want dit is van altyd af daar.
ח GET
7 Aan die sondes van my jeug
en my oortredings
moet U nie dink nie;
dink aan my in u troue liefde,
omdat U goed is, Here.
ט TET
8 Die Here is goed en reg,
daarom leer Hy sondaars die pad.
י JOD
9 Mag Hy verdruktes lei in wat reg is;
mag Hy hulle sy pad leer.
כ KAF
10 Al die paaie van die Here
is troue liefde en waarheid
vir hulle wat hou by sy verbond
en sy bepalings.
ל LAMED
11 Ter wille van u Naam, Here,
vergewe my sondeskuld,
want dit is groot.
מ MEM
12 Wie is die mens
wat vir die Here ontsag het?
Die Here leer hom die pad
wat hy moet kies.
נ NUN
13 Sy lewe verloop voorspoedig
en sy nageslag sal die land besit.
o SAMEK
14 Die Here neem
hulle wat vir Hom ontsag het,
in sy vertroue,
en sy verbond is daar
om hulle te onderrig.
ע AJIN
15 My oë bly altyd op die Here,
want dit is Hy wat my voete
uit die vangnet bevry.
פ PE
16 Draai U na my en wees my genadig,
want ek is eensaam en magteloos.
צ TSADE
17 Die benoudheid van my hart
is oorweldigend;
lei my uit my kwellinge.
ר RESJ
18 Sien tog my ellende
en my swaarkry raak
en vergewe al my sonde.
19 Kyk na my vyande,
hoe baie hulle geword het;
en hoe fel hulle my haat.
שׁ SJIN
20 Beskerm tog my lewe en red my;
laat my nie beskaamd staan nie,
want ek skuil by U.
ת TAW
21 Mag onskuld en opregtheid
oor my wag hou,
want ek wag op U.
22 Bevry Israel, o God,
van al sy benoudheid.

Psalm 25 (NRSV)

To you, O Lord, I lift up my soul.
2 O my God, in you I trust;
do not let me be put to shame;
do not let my enemies exult over me.
3 Do not let those who wait for you be put to shame;
let them be ashamed who are wantonly treacherous.

4 Make me to know your ways, O Lord;
teach me your paths.
5 Lead me in your truth, and teach me,
for you are the God of my salvation;
for you I wait all day long.

6 Be mindful of your mercy, O Lord, and of your steadfast love,

for they have been from of old.
7 Do not remember the sins of my youth or my transgressions;
according to your steadfast love remember me,
for your goodness' sake, O Lord!

8 Good and upright is the Lord;
therefore he instructs sinners in the way.
9 He leads the humble in what is right,
and teaches the humble his way.
10 All the paths of the Lord are steadfast love and faithfulness,
for those who keep his covenant and his decrees.

11 For your name's sake, O Lord,
pardon my guilt, for it is great.
12 Who are they that fear the Lord?
He will teach them the way that they should choose.

13 They will abide in prosperity,
and their children shall possess the land.
14 The friendship of the Lord is for those who fear him,
and he makes his covenant known to them.
15 My eyes are ever towards the Lord,
for he will pluck my feet out of the net.

16 Turn to me and be gracious to me,
for I am lonely and afflicted.
17 Relieve the troubles of my heart,
and bring me* out of my distress.
18 Consider my affliction and my trouble,
and forgive all my sins.

19 Consider how many are my foes,
and with what violent hatred they hate me.
20 O guard my life, and deliver me;
do not let me be put to shame, for I take refuge in you.
21 May integrity and uprightness preserve me,
for I wait for you.

22 Redeem Israel, O God,
out of all its troubles.

Stasie 7: Hoop

Waar: Enige bankie in die tuin
Skriflesings: Ps 130 en/of Romeine 8:18-30

Die storie vir die kinders vertel die Antieke Griekse mite van Pandora se boks (lees dit gerus hier onder).

Waarop hoop jy? Of is die vraag dalk, op wie hoop jy?

As Christene is ons hoop in Jesus Christus geanker. Wanneer ‘n boot op anker lê, help dit nie die anker lê in die boot nie, vir die anker om te werk moet die anker buite die boot op die seebodem lê. Net so kan ons hoop nie in onsself geanker wees nie, maar is buite ons, in Christus geanker.

Lees die twee teksgedeeltes. Daar waar jou gedagtes vashaak, vertoef daar en luister wat God vir jou wil sê.

Psalm 130 (AV 2020)
Uit die dieptes roep ek na U, Here.
[2]My Heer, hoor tog my stem,
laat u ore aandagtig luister
na my smeekbedes.
[3]As U sondeskuld toereken, Here –
my Heer, wie kan dan staande bly?
[4]Maar by U is daar vergifnis,
sodat U ontsag afdwing.
[5]Ek wag op die Here;
my hele wese wag,
en op sy woord vestig ek my hoop.
[6]My hele wese wag op my Heer,
meer as wagte op die môre,
ja, wagte op die môre.
[7]Israel, vestig jou hoop op die Here;
want by die Here is troue liefde,
by Hom is volkome bevryding.
[8]Dit is Hy wat Israel bevry
van al sy sondeskuld.

Psalm 130 (NRSV)
Out of the depths I cry to you, O Lord.
[2] Lord, hear my voice!
Let your ears be attentive
to the voice of my supplications!
[3] If you, O Lord, should mark iniquities,
Lord, who could stand?
[4] But there is forgiveness with you,
so that you may be revered.
[5] I wait for the Lord, my soul waits,
and in his word I hope;
[6] my soul waits for the Lord
more than those who watch for the morning,
more than those who watch for the morning.
[7] O Israel, hope in the Lord!
For with the Lord there is steadfast love,
and with him is great power to redeem.
[8] It is he who will redeem Israel
from all its iniquities.

Romeine 8:18-30 ***(AV 2020)***
Ek is oortuig dat die lyding van die huidige tyd nie vergelyk kan word met die heerlikheid wat bestem is om aan ons geopenbaar te word nie. [19]Met vurige verlange wag die skepping daarop dat die kinders van God openlik bekend gemaak sal word. [20-21]Want die skepping is onderwerp

aan 'n sinlose bestaan, nie uit eie keuse nie, maar deur Hom wat dit daaraan onderwerp het. Die skepping hoop om self vrygemaak te word van verslawing aan die verganklikheid, met die oog op die heerlike vryheid van die kinders van God. [22]Ons weet immers dat die ganse skepping tot nou toe saam met ons sug, ja, in geboortepyne verkeer. [23]En nie net die skepping nie, maar ook ons wat die Gees as God se eerste gawe ontvang het, sug innerlik, terwyl ons uitsien na ons aanneming tot kinders, die bevryding van ons liggame. [24]Ons is immers verlos in hoop. Maar die hoop wat gesien kan word, dit is nie regtig hoop nie; want wie hoop nog op wat 'n mens reeds kan sien? [25]Maar as ons hoop op dit wat ons nie sien nie, dan wag ons daarop met volharding.

[26]So kom die Gees ons ook in ons swakheid tot hulp, want ons weet nie mooi waarvoor ons behoort te bid nie; maar die Gees tree self vir ons in met versugtinge wat nie verwoord kan word nie. [27]Hy wat die harte deurgrond, weet wat die bedoeling van die Gees is, dat Hy volgens die wil van God vir die •heiliges intree. [28]Ons weet dat God alles ten goede laat meewerk vir hulle wat Hom liefhet, vir hulle wat volgens sy voorneme geroep is; [29]want Hy het hulle wat Hy reeds tevore geken het, ook vooruit bestem om gelykvormig aan die beeld van sy Seun te word, sodat Hy die •Eersgeborene onder baie broers kan wees; [30]en diegene wat Hy vooruit bestem het, het Hy ook geroep; en diegene wat Hy geroep het, het Hy ook •vrygespreek; en diegene wat Hy vrygespreek het, het Hy ook verheerlik.

Romans 8:18-30 (NRSV)

I consider that the sufferings of this present time are not worth comparing with the glory about to be revealed to us. [19]For the creation waits with eager longing for the revealing of the children of God; [20]for the creation was subjected to futility, not of its own will but by the will of the one who subjected it, in hope [21]that the creation itself will be set free from its bondage to decay and will obtain the freedom of the glory of the children of God. [22]We know that the whole creation has been groaning in labour pains until now; [23]and not only the creation, but we ourselves, who have the first fruits of the Spirit, groan inwardly while we wait for adoption, the redemption of our bodies. [24]For in* hope we were saved. Now hope that is seen is not hope. For who hopes* for what is seen? [25]But if we hope for what we do not see, we wait for it with patience.

26 Likewise the Spirit helps us in our weakness; for we do not know how to pray as we ought, but that very Spirit intercedes* with sighs too deep for words. [27]And God,* who searches the heart, knows what is the mind of the Spirit, because the Spirit* intercedes for the saints according to the will of God.*

28 We know that all things work together for good* for those who love God, who are called according to his purpose. [29]For those whom he foreknew he also predestined to be conformed to the image of his Son, in order that he might be the firstborn within a large family.* [30]And those whom he predestined he also called; and those whom he called he also justified; and those whom he justified he also glorified.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:

Lees die storie van Pandora se boks vir die kinders

Two brothers named Epimetheus and Prometheus lived in Ancient Greece. They had upset the gods by giving the gift of fire to humans and now the gods wanted to punish them

The gods created a beautiful woman called Pandora and took her to Prometheus, but he refused to accept her because he knew the gods wanted to take their revenge on him. His brother Epimetheus thought Pandora was so beautiful that she could never cause any harm, so he agreed to marry her.

The couple lived very happily together, until one day the god Mercury arrived, carrying a magnificent box. Mercury wouldn't tell them what the box contained but only that it had to remain sealed forever. He asked the couple if he could leave the box with them until he returned from his journey, and they agreed.

Pandora was very curious about the contents of the box but she had promised Mercury she would never open it. Pandora could not stop gazing at the box. All she could think about was its contents. She began to imagine that it contained beautiful gowns or exquisite jewellery, or even money!

When Pandora knew Epimetheus was out of sight, she would untie the heavy gold cords that kept the box securely fastened, and run her fingers over the carved woodwork. She longed to give in to temptation and open the box, but she always re-tied the cords and returned the box to its shelf.

However, one day Pandora's curiosity got the better of her and she grabbed the box and pulled at the gold cord and knots. But to her surprise when she lifted the heavy lid there was no gleam of gold or treasure, and not one beautiful dress!

Instead the gods had packed the box full of all the terrible evils they could think of. Out of the box poured disease, misery and death, all shaped like tiny buzzing moths. The creatures stung Pandora over and over again and she slammed the lid shut. Epimetheus ran into the room to see why she was crying in pain.

Pandora could still hear a voice calling to her from the box, pleading with her to be let out. Epimetheus agreed that nothing inside the box could be worse than the horrors that had already been released, so they opened the lid once more.

All that remained in the box was Hope. It fluttered from the box like a beautiful dragonfly, touching the wounds created by the evil creatures, and healing them. Even though Pandora had released pain and suffering upon the world, she had also allowed Hope to follow them.

Laat die kinders bietjie gesels oor hoe hulle hoop verstaan. Een moontlike definisie vir hoop is: om uit te sien na iets met ‘n gevoel van afwagting of sekerheid. Deel dalk met hulle jou hoop. Knip die letters H O O P uit - sommer elkeen so A4 grootte en versier dan die letters met woorde en prentjies wat dit waarop julle as gesin hoop uitbeeld.

Stasie 8: Vergifnis

Waar: Enige plek in die tuin waar daar lekker los sand is
Skriflesing: Ps 51

Ons almal het dinge in ons lewe wat nie reg is nie. Hetsy groot of klein in die oë van die wêreld. Dalk is dit mense wat jy sukkel om lief te hê, dalk is dit iets wat jy in die geheim doen wat jy weer verkeerd is, dalk is dit jaloesie of skinder of ‘n wrok wat jy dra.

Dalk is daar iets waarvoor jy al om vergifnis gevra het, maar sukkel nog om jouself te vergewe.

Dalk het jy al om vergifnis gevra, maar jy moet nog gaan regmaak wat jy verbrou het? Restitusie is deel van vergifnis vra.

Dalk sukkel jy om iemand anders te vergewe vir iets wat hulle aan jou gedoen het?

Vra vir God om die dinge in jou lewe waarmee jy nog sukkel en waaroor jy dalk nog nie met God gepraat het nie vir jou uit te wys. Skryf dit in die sand.

Lees Psalm 51 biddend deur en vertoef daar waar God jou gedagtes laat vashaak.

Gesels met God oor dit wat op jou hart gedruk word. Vra om vergifnis vir dit wat jy omvergifnis moet vra en vee dan dit wat jy in die sand geskryf het dood. En weet verseker dat net soos jou woord(e) doodgevee is, so seker het God jou sonde uitgevee. Onthou dat aan die kruis Jesus Christus vir al jou sonde betaal het, jou sonde is vergewe, jy is skoongewas in die bloed van Christus.

Psalm 51 (AV 2020)

Vir die •musiekleier. 'n Psalm. Van Dawid.
[2]Toe die profeet Natan na hom gegaan het
nadat hy met Batseba omgang gehad het.
[3]Wees my genadig, o God,
volgens u troue liefde;
wis my oortredings uit
volgens u groot ontferming.
[4]Was my heeltemal skoon van my
sondeskuld
en reinig my van my sonde
[5]want ek is deeglik bewus
van my oortredings
en my sonde is voortdurend voor my.
[6]Teen U, teen U alleen, het ek gesondig
en gedoen wat verkeerd is in u oë,
sodat U gelyk sal hê
as U uitspraak lewer,
volkome reg wanneer U oordeel.
[7]Kyk, in sondeskuld is ek gebore,
sondig toe my moeder
met my swanger geraak het.
[8]Kyk, getrouheid verwag u reeds
in die moederskoot,
in die verborgenheid leer U my wysheid.
[9]Neem my sonde weg met marjolein
sodat ek rein kan wees,

was my, dan sal ek witter as sneeu wees.

10Laat my weer uitroepe
van vreugde en blydskap hoor;
laat die gebeente
wat U verbrysel het, juig.
11Sluit u oë vir my sonde,
en al my sondeskuld, wis dit uit!
12Skep 'n rein hart vir my, o God,
vernuwe 'n bestendige gees
in my binneste.

13Moet my tog nie wegdryf
uit u teenwoordigheid nie;
en moet u •heilige Gees
nie van my wegneem nie.
14Laat my weer die vreugde
oor u verlossing ervaar,
laat 'n gewillige gees my ondersteun.

15Ek wil oortreders u paaie leer,
dat sondaars na U kan terugkeer.
16Red my van bloedskuld, o God,
God wat my verlos, laat my tong
juig oor u geregtigheid.
17My Heer, maak my lippe oop
en my mond sal u lof verkondig.

18U vind immers geen vreugde
in slagoffers nie,
anders sou ek dit gee;
•brandoffers aanvaar U nie.
19Offers aan God is 'n gebroke gees,
'n gebroke en verpletterde hart
sal U, o God, nie minag nie.
20Doen volgens u wil goed aan Sion,
herbou die mure van Jerusalem.
21Dan sal U vreugde vind in offers van
geregtigheid –
brandoffers en volledige offers –
Dan sal daar op u altaar
jong bulle geoffer word.

Psalm 51 (NRSV)

1 Have mercy on me, O God,
according to your steadfast love;
according to your abundant mercy
blot out my transgressions.
2 Wash me thoroughly from my iniquity,
and cleanse me from my sin.

3 For I know my transgressions,
and my sin is ever before me.
4 Against you, you alone, have I sinned,
and done what is evil in your sight,
so that you are justified in your sentence
and blameless when you pass judgement.
5 Indeed, I was born guilty,
a sinner when my mother conceived me.

6 You desire truth in the inward being;*
therefore teach me wisdom in my secret
heart.
7 Purge me with hyssop, and I shall be
clean;
wash me, and I shall be whiter than snow.
8 Let me hear joy and gladness;
let the bones that you have crushed
rejoice.
9 Hide your face from my sins,
and blot out all my iniquities.

10 Create in me a clean heart, O God,
and put a new and right* spirit within me.
11 Do not cast me away from your presence,
and do not take your holy spirit from me.
12 Restore to me the joy of your salvation,
and sustain in me a willing* spirit.

13 Then I will teach transgressors your ways,
and sinners will return to you.
14 Deliver me from bloodshed, O God,
O God of my salvation,
and my tongue will sing aloud of your
deliverance.

15 O Lord, open my lips,
and my mouth will declare your praise.
16 For you have no delight in sacrifice;

if I were to give a burnt-offering, you would not be pleased.
17 The sacrifice acceptable to God* is a broken spirit;
a broken and contrite heart, O God, you will not despise.
18 Do good to Zion in your good pleasure;
rebuild the walls of Jerusalem,
19 then you will delight in right sacrifices,
in burnt-offerings and whole burnt-offerings;
then bulls will be offered on your altar.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis of in die tuin doen:

Gesels met die kinders oor vergifnis en dat God al ons sonde reeds vergewe het met Jesus se kruisdood. Daarom kan ons vir Jesus vra om ons te vergewe. Ons vra om vergifnis om die verhouding tussen ons en Jesus skoon te hou. Ons kan nie vir alles vra nie, want soms doen ons goed wat ons nie besef is verkeerd nie. Dan weet ons Jesus het ons klaar ook daarvoor vergewe.

Vertel vir die kinders van ‘n keer wat jy iets verkeerd gedoen het en moes gaan regmaak en dat dit waar moontlik nodig is dat ons gaan regmaak as ons iemand te na gekom het.

Die kinders kan dieselfde sand aktiwiteit doen as wat hierbo beskryf is. Gee vir hulle ruimte om dit op hulle eie te doen - hulle mag dalk nog nie reg wees om dit met jou te deel nie.

Stasie 9: Voorbidding

Waar: Verspreid deur die tuin
Skriflesing: Jesaja 62:6-7

In Jesaja 62:6-7 lees ons:

Jesaja 62:6-7 (AV 2020)

Op jou stadsmure, Jerusalem,
het ek wagte uitgesit.
Dwarsdeur die dag en nag
sal hulle nie 'n oomblik lank swyg nie.
Julle wat die Here herinner
aan sy beloftes,
gun julleself geen rus nie!
[7]Gun Hom ook geen rus nie,
totdat Hy haar gevestig het,
totdat Hy Jerusalem
'n loflied op aarde gemaak het!

Isaiah 62:6-7 (NRSV)

Upon your walls, O Jerusalem,
I have posted sentinels;
all day and all night
they shall never be silent.
You who remind the Lord,
take no rest,
[7] and give him no rest
until he establishes Jerusalem
and makes it renowned throughout the earth.

Verspreid deur die tuin is daar mense en sake waarvoor gebid kan word. Wandel gerus deur die tuin en bid vir dit wat God op jou hart druk. Daar sal hier en daar ook plekke wees waar jy name van mense of sake kan byvoeg. Bring gerus ‘n khoki om mee te skryf of ‘n foto om op te plak, saam.

Vir gesels met kinders en iets vir by die huis doen:
God vra van ons om vir ander mense te bid. Dink saam aan mense of groepe mense of sake waarvoor julle kan bid. Skryf/Teken elkeen op ‘n aparte papiertjie neer en plak dit verspreid deur die huis. As julle by ‘n papiertjie verbystap, stop ‘n oomblik en bid vir daardie persoon of saak.