

Tyd om uit te “plug”

MAANDAG: Voordat jy vandag se teks lees, kry vir jou 'n plek waar jy kan stil word. Sit jou *electronics* af (as jy kan!). Plug iets fisies uit (selfs al is dit jou bedlampie of jou foon charger) as 'n simboliese handeling dat jy nou vir 'n paar oomblikke wil loskom van enige iets wat jou aandag kan aftrek. Maak jou oë toe en haal diep asem. Dink aan alles wat jou gedagtes besig hou, jou aandag aftrek, jou laat stres of jou bang maak. Verbeel jou jy skryf dit in die sand op die strand. Nou, verbeel jou 'n golf kom in en spoel dit alles weg en laat net die skoon gladde sand agter. **Lees nou Psalm 46.** Terwyl jy lees, wees op die uitkyk vir woorde/frases wat vir jou persoonlik uitstaan. Wanneer jy die teks klaar deugelees het, neem 'n paar oomblikke om op die woorde wat vir jou uitgestaan het in te fokus. Dink 'n bietjie oor die betekenis van die woord en kyk of jy aan ander woorde kan dink wat dieselfde betekenis het. Waarom dink jy het hierdie spesifieke woord/frase vir jou uitgestaan? Watter eienskappe van God sien ons in Psalm 46? Maak 'n lysie van die dinge wat die Psalm vir ons leer oor Wie God is en wat Hy doen.

Gebed: Vra die Here om deur Psalm 46 met jou praat oor jou eie lewe/situasie/omstandighede.

DINSdag: Gaan weer deur die selfde oefening as gister. Word stil. Sit af. Plug uit. Dink aan die dinge wat jou aandag aftrek en laat hulle wegspoel. **Lees Markus 6:31-32 en Lukas 5:16.** Watter woorde staan vir jou uit? Waarom dink jy was dit selfs vir die Here Jesus belangrik om soms alleen te wees om te bid? Soos altyd stel Jesus vir ons die voorbeeld om na te volg. Hy wys vir ons in sy verhouding met die Vader, hoe die Vader wil hê dat ons met Hom in verhouding moet lewe. Ons raak so besig en hardloop van die een ding na die volgende dat daar min tot geen tyd in ons lewens is vir stil word en met die Here praat. As ons dit wel doen dan is dit gewoonlik ook maar vinnig en vol dinge wat ons aandag aftrek. Natuurlik is dit goed om die hele dag, waar jy ookal is, met die Here te praat. Maar die Here nooi ons na 'n dieper verhouding met Hom. Dan knyp ons nie meer tyd af om Hom te praat omdat ons dink ons MOET of omdat ons skuldig voel as ons dit nie doen nie, of omdat ons dink dat 'n ramp ons gaan tref as ons dit nie doen nie. Nee, nou doen is dit omdat ons Vader ons uitnooi om by Hom te rus. Omdat ons WIL. Omdat ons wil aandag gee.

Gebed: Vra die Here om jou daaglik te herinner aan sy voorbeeld en om jou te help om Hom te volg.

WOENSDAG: Hoe gaan dit sover hierdie week? Kry jy dit reg om “uit te plug” van die dinge wat jou aandag aflei? Watter verskil voel jy in die manier hoe jy tyd saam met die Here spandeer? As jy gesukkel het om dit reg te kry – wat maak dit vir jou moeilik? Deel van om die Here meer “raak te sien” is om raak te sien waarmee Hy besig is in die wêreld rondom ons. Dit is natuurlik baie moeiliker as ons oorweldig word met dinge wat ons aandag aflei. Daarom skep ons “Sabbatsmomente” waar ons intensioneel van hierdie dinge “uitplug” en vir onself meer ruimte skep om God raak te sien. Dit hoef natuurlik nie net goeters te wees wat fisies kan uitprop nie, maar enige iets in ons lewens wat ons aandag aflei. Ons moet hierdie momente nie as 'n straf sien nie, maar dit eerder sien as geleentheid (*opportunities!*) om 'n intensionele en gereelde *break* te vat en die Here beter te leer ken.

Gebed: Lees weer Psalm 25:1-5 en maak dit jou eie gebed.



Psalm 96:12
**die veld en alles daarop moet jubel,
al die bome in die bos moet hulle verheug
voor die HERE**

DONDERDAG: Gaan weer deur dieselfde stappe as wat jy Maandag gedoen het. Raak rustig. Prop uit. Let op. **Lees nou Johannes 5:1-17.** Wat staan vir jou uit? Wat openbaar hierdie gebeurtenis vir jou oor Wie God is en wat Hy doen?

Hierdie is maar een van 'n klomp voorbeelde van wonderwerke wat die Here Jesus op die Sabbatdag gedoen het. Keer op keer wys die Here vir die Fariseërs en die Skrifgeleerdes hoedat hulle iets van die Sabbatdag gemaak het wat dit nie is nie. Hulle manier van die Sabbatdag heilig hou het 'n mensgemaakte wettiese ding geword waamee hulle vir hulleself mag gegee het deur ander te veroordeel wat nie hulle wette nakom nie. Die Here Jesus kom wys dat Hy ook die Here oor die Sabbat is en dat elke dag aan die Here behoort en dat ons elke geleentheid moet aangryp om goed te doen. Daarom moet ons sy uitnodiging aangryp om by Hom te rus, elke dag aan Hom wy en elke dag vir Hom lewe.

Gebed: Vra die Here om jou te help om elke dag tyd te maak om met Hom, sonder *distractions*, met Hom te praat en dat daardie belewenisse sal oorspoel om jou hele dag (maak nie saak waarmee jy besig is nie) vol te maak met sy teenwoordigheid.

VRYDAG: Hopelik het jy teen hierdie tyd al kans gekry om bietjie uit te plug van van die dinge wat jou aandag kan aftrek as jy probeer om op die Here te fokus. En hopelik gee dit ook vir jou die kans om te beleef dat jy al bietjie meer by die Here inge-*plug* is. Hierdie tipe geloofsgewoontes wat ons help om te groei in ons verhouding met die Here, vat dissipline om elke dag te doen. Daarom oefen ons dit is, verander ons ons normale besige lewens, om beter te kan “pay attention”. Oefen dit weer vandag. Gaan weer deur die oefening van Maandag. Stap vir stap. Maar kies jy vandag die teks wat jy gaan lees. Dit kan jou gunsteling Psalm wees. Of as jy sukkel om iets te kry, lees my gunsteling – Psalm 103.

Gebed: Dank die Here vandag vir dit wat jy in die teks wat jy gelees het ontdek oor Wie Hy is en wat Hy doen en vra Hom om dit ook vir jou in jou daaglikse lewe te wys.



Psalm 96:12
die veld en alles daarop moet jubel,
al die bome in die bos moet hulle verheug
voor die **HERE**