

Ons Erediens

NG Gemeente Wonderpark



**Gesinserediens saamgestel deur:
Dr. Ernst Endres – 23 Augustus 2020**

1. VOTUM

²Ek wil die Here loof
en nie een van sy weldade vergeet nie.
³Dit is Hy wat al my sonde vergewe,
wat al my siekte genees,
⁴wat my red van die graf
en my met liefde en ontferming kroon,
⁵wat my die goeie in oorfloed laat geniet,
my die jeugdige krag van die arend skenk.

2. SEËNGROET

³Genade en vrede vir julle
van God ons Vader en die Here Jesus Christus,
⁴wat Homself vir ons sondes gegee het
om ons te verlos uit hierdie goddelose wêreld en
so die wil van God ons Vader te volbring.
⁵Aan God kom die heerlikheid toe tot in alle ewigheid! Amen.

3. LOFLIED: AS DIE LEWENSSTORME WOEDEND OM JOU SLAAN

As die lewensstorme woedend om jou slaan
En jy gans ontmoedig vrees om te vergaan
Tel jou seëninge, tel hul een vir een
En jy sal verbaas wees oor wat god verleen

Refrein:

Tel jou seëninge een vir een
Seëninge jou deur god geskenk
Tel hul almal, kyk wat god verleen
En jy sal verbaas wees oor wat god jou skenk.



As jy ooit gebuk gaan onder sorg en pyn
As die kruis te swaar word en jou krag te klein
Tel jou seëninge, dan vlug twyfel heen
En jy sien gods goedheid laat jou nooit alleen

Refrein:

Tel jou seëninge een vir een
Seëninge jou deur god geskenk
Tel hul almal, kyk wat god verleen
En jy sal verbaas wees oor wat god jou skenk.

4. SKRIFLESING EN GEBED.

TEMA: ANDERKANT DIE PYN

TEKS: Hebreërs 12:1-13

In die oefenkamp van die lewe.

Wanneer 'n mens oefen is die doel daarvan om jou uitvermoë en stamina op te bou en te verbeter. Hoe fikser jy is, hoe meer druk kan jy hanteer. Wanneer jy oefen is daar drie tempo's van hardloop, nl. die geel sone, die oranje sone en die rooi sone.

Die geel sone

In die geel sone hardloop jy teen 'n gemaklike pas en kan jy met almal rondom jou gesels en grappies maak. Jy raak nie kortasem nie en teen hierdie pas kan jy vêr hardloop. Jou liggaam verbrand oortollige liggaamsvette en hierdie pas is ook nie stresvol op jou liggaam nie.

Die oranje sone

Hierdie sone is 'n bietjie vinniger as die geel sone. Jy hardloop nog nie voluit nie, maar jy is uit jou gemaksones. Jy kan nog steeds gesprekke voer, maar jy raak kortasem. Na elke woord hyg jy na jou asem en dit raak al hoe moeiliker om te praat. Teen hierdie tempo word ook meer liggaamsvette verbrand.

Die rooi sone

Hierdie sone is vol uitdagings. Jy hardloop teen 'n vinnige tempo en jy is volledig buite jou gemaksones. In hierdie sone dink jy nie eers meer daaraan om te praat nie. Jy bly net fokus op die einde van die wedloop of oefensessie. Dit is in hierdie sone waar jou uitvermoë en stamina getoets en gebou word. Dit is in die rooi sone dat die



versoeking bestaan om voortydig op te hou met hardloop. Die gevaar bestaan dat jy jou wedloop nie voltooi nie of dat jy beserings kan opdoen.

Die wedloop van die lewe

Die skrywer van hierdie brief verwys na die geloofslewe as 'n lewenslange wedloop waarin gelowiges betrokke is. In hierdie wedloop bevind gelowiges hulle in al drie hierdie sones. Hulle het hulle aanvanklik in die *geel sone* bevind, later in die *oranje sone* en uiteindelik in die *rooi sone*. Hulle het geestelik en emosioneel begin moeg word en sommige van hulle het begin uitsak in die wedloop van die lewe. Hulle het eenvoudig nie die stamina en uithouvermoë gehad om in die rooi sone vas te byt nie. (Hebreërs 12:3)

1. DIE DRIE SONES VAN DIE WEDLOOP. (HEBREËRS 5:11-6:12)

- **Eerste gelowiges het hierdie wedloop in die geel sone begin.**

Gelowiges het die wedloop met blydschap (Hebreërs 10:32) en entoesiasme begin. Hulle was baie vinnig uit die wegspringblokke en het teen 'n lewendige tempo gehardloop. Hulle was opgewonde oor hulle Christenskap en het mede-gelowiges met groot liefde en empatie bedien. In die geel sone was dit lekker om 'n Christen te wees en kon hulle die eerste opdraendes met gemak hanteer.

- **Gelowiges het hulle mettertyd in die rooi sone bevind.**

Soos die wedloop gevorder het, het die tempo van die wedloop verander en het gelowiges hulle in die oranje en rooi sone bevind. Gelowiges se stamina en uithouvermoë het mettertyd begin ingee en hulle het stadiger begin hardloop. Sommige het hygend tot stilstand gekom en hulle was in die versoeking om tou op te gooi en te gaan sit. Die gevaar bestaan dat as jy eers gaan sit, is dit baie moeilik om op te staan en met die wedloop voort te gaan.

Gelowiges in hierdie brief het hulle in die rooi sone bevind en sommige van hulle wou handdoek ingooi:

- Hulle is in die openbaar verneder en daar is met hulle die spot gedryf omdat hulle gelowiges is;
- Hulle het swaargekry omdat hulle hul vereenselwig het met die pyn van ander;
- Hulle het meegevoel gehad met mede-gelowiges wat in die tronk beland a.g.v. hulle geloofsoortuigings;
- Daar is beslag gelê op hulle besittings (Hebreërs 10:33 en 34).



In Hebreërs 12:1-13 gee die skrywer praktiese riglyne vir die gelowiges om hulle stamina en uithouvermoë te verbeter, sodat hulle hul wedloop deur die verskillende sones met groot sukses kan voltooi en by die eindstreep kan uitkom

2. RIGLYNE OM HIERDIE WEDLOOP SUKSESVOL TE VOLTOOI.

2.1 Stap een: Raak ontslae van alle oortollige bagasie. (Hebreërs 12:1)

*Laat ons elke las van ons afgooi,
ook die sonde wat ons so maklik verstrik.*

Atlete in die antieke tyd het van hulle gordels en klere ontslae geraak voordat hulle aan 'n wedloop deelgeneem het. Die klere kon tussen hulle voete inkom wat hulle laat struikel het. Hulle het ook van die gordel ontslae geraak wat net te swaar was om te dra. In hierdie hoofstuk verwys die skrywer na bitterheid as een van die laste waarvan hulle ontslae moes raak as hulle die wedloop suksesvol wou voltooi. Ons lees in Hebreërs 12:15-17 die volgende,

“Sorg dat niemand van die genade van God afvallig word nie. Sorg dat daar nie verbittering soos 'n wortel uitspruit, moeilikheid veroorsaak en baie besmet nie. ¹⁶Sorg ook dat niemand sedeloos en goddeloos lewe nie, soos Esau wat vir een maaltyd sy eersgeboortereg verkoop het. ¹⁷Julle weet dat hy verwerp is toe hy daarna die seën wou verkry. Daar was vir hom geen moontlikheid om die saak reg te stel nie, al het hy met trane daarna gesoek.”

2.2 Verstaan jou eie unieke wedloop. (Hebreërs 12:2)

*Laat ons die wedloop wat vir ons voorlê,
met volharding hardloop.*

In die wedloop van die lewe hardloop elke gelowige sy eie, unieke wedloop. Soms is jy in die geel sone, ander kere weer in die oranje sone en van tyd tot tyd bevind jy jou in die rooi sone. Elke gelowige hardloop teen sy eie tempo. Jy mag onder geen omstandighede jou eie wedloop met die van 'n ander gelowige vergelyk nie. Verstaan ook die verskillende sones waarin jy jou van tyd tot tyd bevind en reguleer die tempos van die verskillende sones. Soms moet jy vinniger hardloop, ander kere weer stadiger.



Soms is jy teen 'n opdraende ander kere weer teen 'n afdraende. Elkeen het sy eie unieke uitdagings.

2.3 Hardloop 'n gefokusde wedloop. (12:2)

*Die oog gevestig op Jesus,
die Begin en Voleinder van die geloof.*

In die wedloop moet jou fokus reg wees. Soms bevind jy jou voor 'n opdraende of selfs 'n alternatiewe roete. Toe Israel uit Egipte weggetrek het, het hulle die lang roete en nie kortpad gevolg nie. Ons lees in Exodus 13:17,18

“Toe die farao die volk laat trek het, het God hulle nie die pad na die land van die Filistyne toe laat vat nie, hoewel dit die kortste was, want Hy het gesê: “As die volk in 'n geveg betrokke raak, kan hulle dalk spyt kry en na Egipte toe teruggaan.”¹⁸ Daarom het God die volk met 'n ompad laat gaan, met die woestynpad in die rigting van die Rietsee. Die Israeliete het goed georganiseerd uit Egipte getrek.”

In die wedloop van die lewe volg God 'n spesifieke roete met jou en moet jy altyd hardloop met jou eindbestemming in jou geestesoog. Jy is oppad na 'n einddoelwit: die nuwe Jersusalem. In die wedloop moet jy dit nooit uit die oog verloor nie.

2.4 Biografie van 'n wenner: Jesus! (Hebreërs 12:2,3)

*Laat ons die wedloop wat vir ons voorlê, met volharding hardloop,
²die oog gevestig op Jesus, die Begin en Voleinder van die geloof.
Ter wille van die vreugde wat vir Hom in die vooruitsig was,
het Hy die kruis verduur sonder om vir die skande daarvan terug te deins,
en Hy sit nou aan die regterkant van die troon van God.
³Hou Hom voor oë wat so 'n vyandige optrede
van die sondaars teen Hom verdra het.*

In die wedloop is dit goed om 'n studie te maak van vorige kampioene en hulle suksesverhale. Van hierdie suksesverhale vind ons in hoofstuk 11 wat as die gallery van geloofshelde bekend staan. Maar die groot kampioen van alle tye is Jesus en gelowiges word aangemoedig om Hom as hulle rolmodel in hierdie wedloop te gebruik. Jesus het self 'n uiters moeilike wedloop gehad wat Hy suksesvol voltooi het. Hy is die Kampioen van alle kampioene.



- **Jesus se wedloop het unieke uitdagings ingehou.**

- *Hy is met die skande van die kruis gekonfronteer.* Ter wille van die vreugde wat vir Hom in die vooruitsig was, het Hy die kruis verduur sonder om vir die skande daarvan terug te deins.

- *Hy is aan openbare vernedering blootgestel.* Hou Hom voor oë wat so 'n vyandige optrede van die sondaars teen Hom verdra het.

- *Hy moes ekstreme pyn en die sadisme van die soldate verduur.* Daar is 'n doringkroon op sy kop ingedruk, sy hande en voete is met spykers deurboor en daarna is 'n spies onder sy hartsak ingedruk.

- *Hierdie Kampioen het sy wedloop onder uiterste omstandighede voltooi.* Hoewel Hy die Seun was, het Hy deur alles wat Hy gely het, geleer wat gehoorsaamheid is. En toe Hy volmaaktheid bereik het, het Hy vir almal wat aan Hom gehoorsaam is, die bron van ewige saligheid geword. (Hebreërs 5:8,9)

- *Hy is gekroon as die Kampioen van alle kampioene.* Ter wille van die vreugde wat vir Hom in die vooruitsig was, het Hy die kruis verduur sonder om vir die skande daarvan terug te deins, en Hy sit nou aan die regterkant van die troon van God.

2.5 Weerstaan die versoeking om handdoek in te gooi. (Hebreërs 12:4)

*“Julle het nog nie ten bloede toe weerstand gebied
in julle stryd teen die sonde nie.”(OV)*

Gelowiges word aangemoedig om die versoeking om tou op te gooi te weerstaan. In hierdie vers gebruik die skrywer die beeld van 'n bokser. In die antieke tyd het bokkers kaalvuis teen mekaar geveg. Die geveg is beëindig wanneer die opponent in 'n plas bloed op die grond beland het en hy nie meer kan opstaan nie. In sommige gevalle het van die bokkers aan hulle wonde gesterf. Bokkers sal eerder sterf, maar hulle sal nie oorgee nie. Dit is die beeld wat hier gebruik word om gelowiges aan te moedig om nie in die wedloop van die lewe op te gee nie, “I'd rather die, than quit”.

2.6 Uiteers bekwame Afrigter. (Hebreërs 12:5-11)

Die klem verskuif nou van die wedloop na God as die Afrigter van atlete. In hierdie gedeelte kom verskillende sleutelgedagtes na vore. God ons Afrigter, het ons baie lief en hanteer ons as sy kinders. In hierdie wedloop tree Hy as Mentor, Motiveerder, Bemoediger en Vermaner op, om seker te maak dat sy kinders die wedloop suksesvol voltooi. Die woord “tug” wat in hierdie gedeelte gebruik word, is 'n opvoedkundige



term en verwys na die verskillende tegnieke wat God gebruik om sy kinders suksesvol af te rig en te begelei in hierdie wedloop.

- **Verskillende afrigtingsmetodes. (Hebreërs 12:5,6)**

In hierdie gedeelte kom daar verskillende woorde na vore wat God gebruik om sy kinders af te rig. Hy tree as Mentor, Motiveerder, Bemoediger en Vermaner op:

- Julle het ook vergeet van *die aanmoediging* wat tot julle as kinders van God gerig word (Hebreërs 12:5a);
- My kind, moet dit nie gering ag as die Here *jou tug* nie (Hebreërs 12:5b);
- Moenie mismoedig word as Hy jou *teregwys* nie (Hebreërs 12:5c);
- God die Vader tree *in liefde* en *met begrip* op wanneer Hy ons deur die verskillende fases van afrigting neem (Hebreërs 12:6-10).

- **Ingesteldhede van atlete in die afrigtingsproses**

- Die gevaar bestaan dat atlete kan *vergeet* waarmee God besig is (Hebreërs 12:5a);
- Atlete kan die afrigtingsmetodes van God *ligtelik* opneem (Hebreërs 12:5b);
- Atlete kan *uitgeput* en *moeg* raak en kan in die versoeking kom om tou op te gooi; (Hebreërs 12:5c)
- Atlete word aangemoedig om God se afrigtingsmetodes te *aanvaar* en te *vertrou* (Hebreërs 12:7).

- **Eindresultate van God se afrigtingsmetodes. (Hebreërs 12:11,12)**

Die Afrigter ken sy atlete en Hy weet wat die potensiaal en kapasiteit van elke atleet is. Hy rig elke atleet volgens sy individuele potensiaal af en Hy weet hoe om die atlete in die verskillende sones te hanteer. Soms is dit nodig dat Hy jou in die geel sone hou. Ander kere weer moet jou stamina en uithouverhoë getoets en verder ontwikkel word. Wanneer jy in die rooi sone begin swaarkry, is jy maar slegs by ongeveer 20% van jou totale kapasiteit en die Afrigter weet dit. Hy weet hoe lank Hy jou in die rooi sone kan hou en wanneer om die tempo na die oranje en geel sone te verlangsam. Uiteindelik bereik Hy sy einddoel met elke atleet,

Wanneer ons getug word, lyk die tug op daardie oomblik nie na iets om oor bly te wees nie, maar om oor te huil. Later lewer dit egter vir dié wat *daardeur gevorm is, 'n goeie vrug*: vrede omdat hulle gehoorsaam is aan die wil van God. (Hebreërs 12:11)



3. ANDERKANT DIE PYN: TYD OM GESOND TE WORD EN GEREED VIR DIE TWEEDE ASEM! (12:4, 12)

In die eerste skof het gelowiges in die geel sone weggespring en goed gevorder. Soos die wedloop egter gevorder het, het hulle hulself mettertyd in die oranje en later in die rooi sone bevind. In die rooi sone het hulle hulself uitgebrand en het hulle struikelend tot stilstand gekom. Hulle stamina en uithouvermoëns het sy einde bereik. Hulle het geestelik moeg geraak en het uitgesak (Hebreërs 12:3). Hulle eerste asem van die wedloop was verby.

In die eerste gedeelte van die wedloop het hulle verskillende beserings opgedoen. Nou is dit tyd om aandag aan die beserings te gee en met die tweede skof voort te gaan. Dis tyd vir die tweede asem van wedloop, met meer stamina en uitvermoë as in die eerste skof. Ons lees in Hebreërs 12:11 en 12,

- Versterk daarom die slap hande (*Grieks: hands hanging down from weariness or despondency*)
- En die lam knieë (*Grieks: straighten up the paralyzed knees.*) en
- Loop die reguit pad.
- Dan sal wat lam is, nie uit lit raak nie (*Grieks: to sprain the ligaments of a joint, especially in the legs and feet*)
- Maar gesond word (*Grieks: to heal, cure, restore to bodily health*).

SAMEVATTEND

Baie gelowiges het hulleself in hierdie jaar in die rooi sone bevind en hulle stamina en uithouvermoëns is besig om in te gee. Ons kan egter nie daar bly nie. Die eerste deel van wedloop met sy "eerste asem" en beserings is verby. Die tweede deel van die wedloop met sy "tweede asem", groter stamina en uithouvermoëns lê nou voor. Gebruik hierdie fase om te herstel van die beserings wat in die eerste deel van die wedloop opgedoen is. Na die pyn van die eerste skof, kan ons met groter opgewondenheid en teen 'n stewiger pas die opdraendes en afdraendes na die wenpaal toe hardloop,

"Laat ons wat 'n onwankelbare koninkryk ontvang het, dan nou dankbaar wees. Laat ons God dankbaar dien met eerbied en ontsag, soos Hy dit wil, want ons God is 'n verterende vuur". (Hebreërs 12:28,29)



Derek Redmond het in 1992 met die Olimpiese spele in Barcelona aan die 400 meter deelgeneem. Hy was op daardie stadium die wêreldrekordhouer en een van die gunsteling om die titel in die 400 meter te wen. In een van die uitdunne het hy goed weggespring en was hy by die 200 meter merk die voorloper. Toe gebeur die tragedie! By die 200 meter merk skeur hy sy dyspier en val hy vol pyn op die baan neer. 'n Rukkie later het hy opgestaan en so begin hy vol pyn en in trane om na die wenstreep aan te strompel.



Toe hy by die 100 meter merk verby strompel kom sy pa op die baan gestorm. Op sy T-hemp was geskryf, "have you hugged your child today"! Hy het by Derek gaan staan en vir hom gesê dat hy dit nie hoef te doen nie, waarop Derek geantwoord het, "I have to complete the race". Sy pa het geantwoord, "in daardie geval sal ons die wedloop saam voltooi." Hy het sy skouer onder Derek s'n ingedruk en so het pa en seun saam die wedloop voltooi, "*The crowd stood, some cheered, and then some wept as the Father and son finished the race*". Na die tyd het Derek se pa gesê, dat hulle Derek se loopbaan saam begin en dat hy ook aan die einde van loopbaan daar sal wees. Hierdie was die laaste wedloop waarin Derek Redmond deelgeneem het.



*"The goal is to develop spiritual stamina,
so when a problem occurs I don't react out of emotions, but out of wisdom"*

5. SLOTLIED: WAT 'N VRIEND HET ONS IN JESUS

Wat 'n vriend het ons in Jesus
 Hy wat in ons plek kom staan
 Wat 'n voorreg om gedurig
 In gebed na Hom te gaan
 Hoe verbeur ons soms die vrede, kom ons in vertwyfeling
 Net omdat ons nie ons swaarkry, in gebed na Hom toe bring

As die sorg van die lewe
 Of bekommernis ons kwel
 Bly die Heer ons beste toevlug
 Alles kan ons Hom vertel



Wanneer ander ons teleurstel, soek ons in gebed die Heer
Jesus troos ons met Sy liefde
Hy verstaan ons hart se seer

6. SEËNBEDE

Sê vir Aäron en sy seuns:
So moet julle sê wanneer julle die Israeliete seën:
²⁴Die Here sal julle seën
en julle beskerm;
²⁵die Here sal tot julle redding verskyn
en julle genadig wees;
²⁶die Here sal julle gebede verhoor
en aan julle vrede gee!

7. OFFERGAWE

Ons gee nou geleentheid vir julle dankoffer.

U as gesin kan EFT, of snapscan of via payfast in betaal.



NG Wonderpark.
Absa Tjekrekening 1460165489
Takkode:632005
Verwysing: Dankoffer

