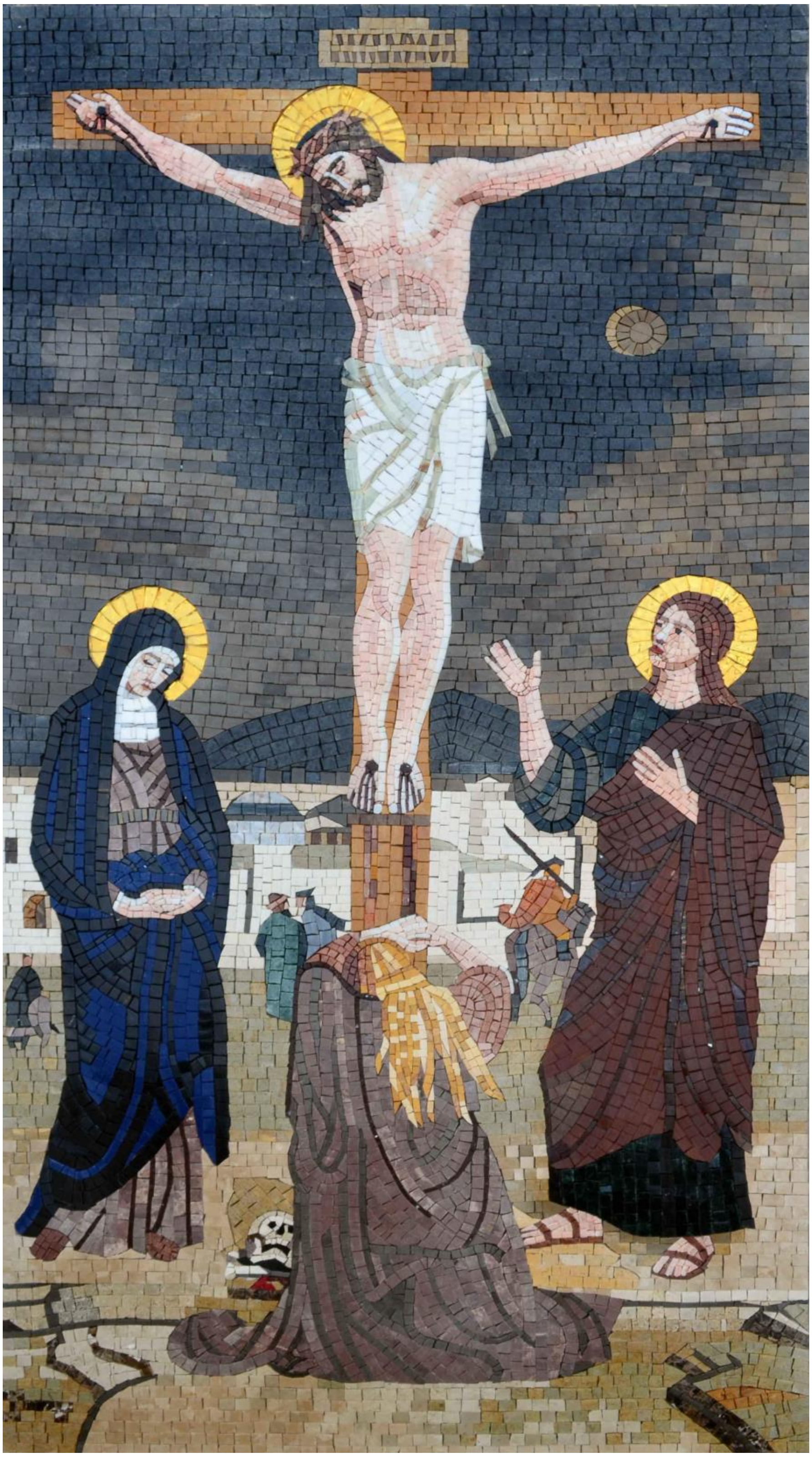
’n Jaar saam met God

Tuis-retreat vir
Groot Heilige Week



Groot Heilige Week

Groot Heilige week begin op Palmsondag, die Sondag ’n week voor Paassondag. Dan word Jesus se intog in Jerusalem op die rug van ’n donkie herdenk. Dit is gebruiklik om op of vir dié dag kruisies te vou van palmblare.
Daarna volg Groot Heilige Week met die gebeure van Jesus se laaste week voor die kruisiging. Dit word onder meer vertel in Markus 11-15.
Die Maandag van Groot Heilige Week is die dag waarop gelowiges terugdink aan die tempelreiniging. Op die Dinsdag word gedink aan die gesprekke tussen Jesus en die godsdienstige leiers op die tempelplein. Op die Woensdag gaan dit oor die gebeure toe ’n vrou Jesus met duur olie geslaf het.
Op die Donderdag is daar ’n paar dinge wat in herinnering geroep word. Dit sluit in dat Jesus sy dissipels se voete gewas het, dat Hy die nagmaal ingestel het tydens die Pasgamaal, dat Hy en die dissipels afgestap het na die tuin van Getsemane waar Jesus gaan bid het, en sy inhegtenisname.
Op Goeie Vrydag is die fokus op Jesus se kruisiging en dood, en sy begrafnis.
Stil Saterdag herdenk die dag waarop Jesus in die graf was. Dit is die laaste dag van Lydenstyd, die dag voor Paassondag en die viering van Jesus se oorwinning oor die dood.

Die Heilige Week is die ideale geleentheid om van die gebeure van die Groot Heilige week weer te lees, te beleef en te oordink. Hierdie tuis-retreat dien as ’n hulpmiddel om presies dit te doen. Daar is vir elke dag ’n teksgedeelte om te lees en iets om oor na te dink.

Mag die Groot Heilige Week vir jou ’n kosbare tyd wees.

Palmsondag

Lees Matteus 21:1-11

Toe hulle naby Jerusalem kom en Betfage aan die Olyfberg bereik, het Jesus twee dissipels vooruit gestuur en vir hulle gesê: “Gaan na die dorpie daar reg voor julle, en net soos julle inkom, sal julle daar 'n donkie kry wat vasgemaak is, en 'n vul by haar. Maak haar los en bring hulle vir My. En as iemand vir julle iets daaroor sê, antwoord dan: Die Here het hulle nodig, en Hy sal hulle gou weer terugstuur.” Dit het gebeur sodat die uitspraak van die profeet vervul sou word: “Sê vir Sion: Kyk, jou Koning kom na jou toe; Hy is nederig en Hy ry op 'n donkie, op die vul van 'n pakdier.” Die twee dissipels het toe vooruit gegaan en gedoen wat Jesus hulle beveel het. Hulle het die donkie en die vul gebring, van hulle klere op die diere gesit, en Jesus het opgeklim. Die grootste deel van die skare het van hulle klere op die pad oopgegooi, en ander het takkies van die bome afgebreek en dit op die pad gestrooi. Die mense wat voor Jesus geloop het en dié wat agter Hom aan gekom het, het begin uitroep: “Prys die Seun van Dawid! Loof Hom wat in die Naam van die Here kom! Prys Hom in die hoogste hemel!” Toe Jesus in Jerusalem ingaan, het die hele stad in beroering gekom en gevra: “Wie is hierdie man?” Die skare het geantwoord: “Dit is die profeet Jesus van Nasaret in Galilea!”

Dink na oor

Neem ’n tydjie om na te dink oor die woorde.

“So let us spread before his feet, not garments or soulless olive branches, which delight the eye for a few hours and then wither, but ourselves, clothed in his grace, or rather, clothed completely in him. We who have been baptized into Christ must ourselves be the garments that we spread before him.”

— Saint Andrew of Crete

Maandag

Lees Matteus 21:12-17

Jesus het tempel toe gegaan en al die mense wat op die tempelplein koop en verkoop, daar uitgejaag. Die tafels van die geldwisselaars en die stoele van die duiweverkopers het Hy omgegooi en vir hulle gesê: “Daar staan geskrywe: ‘My huis sal 'n huis van gebed wees,’ maar julle maak dit 'n rowersnes.” Blindes en kreupeles het daar in die tempel na Hom toe gekom, en Hy het hulle gesond gemaak. Maar toe die priesterhoofde en die skrifgeleerdes die wonderlike dinge sien wat Hy doen, en ook die kinders wat in die tempel aanhou uitroep: “Prys die Seun van Dawid!” was hulle verontwaardig. Hulle sê toe vir Hom: “Hoor jy wat sê hulle daar?”
“Ja,” antwoord Jesus. “Het julle nooit gelees nie: U het daarvoor gesorg dat kinders en suigelinge u lof sing?” Toe het Hy hulle verlaat en uit die stad uitgegaan na Betanië toe, waar Hy die nag gebly het.

Dink na oor

Jesus reageer hier heftig teen die uitbuiting van mense.

Watter rol speel geregtigheid in jou lewe?

Oorweeg dit om vandag Kerrie vis vir Goeie Vrydag te maak. Daar is ’n resep op die webblad.

Dinsdag

Lees Matteus 21:23-27

Jesus het na die tempel toe gegaan, en terwyl Hy besig was om die mense te leer, kom die priesterhoofde en die familiehoofde van die volk na Hom toe en vra: “Met watter gesag doen u hierdie dinge? En wie het u hierdie gesag gegee?” Toe antwoord Jesus hulle: “Ek gaan julle een ding vra, en as julle My daarop antwoord, sal Ek vir julle sê met watter gesag Ek hierdie dinge doen. Die doop van Johannes, waar het dit vandaan gekom: van God, of van mense af?” Hulle redeneer toe onder mekaar: “As ons sê: ‘Van God af,’ sal hy vir ons sê: ‘Waarom het julle hom dan nie geglo nie?’ Maar as ons sê: ‘Van mense af,’ kom ons by die mense in die moeilikheid, want almal beskou Johannes as 'n profeet.” Toe antwoord hulle vir Jesus: “Ons weet nie.” En Hy sê vir hulle: “Dan sê Ek ook nie vir julle met watter gesag Ek hierdie dinge doen nie.”

Dink na oor

Lees biddend Koos van der Merwe se gedig **Inkarnasie.**

êrens in strate van stof
êrens in stede van klip
Hy het by mense van klei kom woon
lig het met donker kom praat
sondaar en Redder was saam
verlore verdwaal het ontmoet met hoop
krisis verkrummel deur krag
leuen deur die waarheid oorwin
stukkende mense het Hy verbind
ek sal my lewe ook bring
ek sal kom buig voor my Heer
en aan sy voete sal rus my vind
as U my red, is ek vry
rig U my op, kan ek leef
raak met u hand aan die stof in my.

Woensdag

Lees Matteus 26:6-13

"Terwyl Jesus in Betanië in die huis van Simon die melaatse aan tafel was, het 'n vrou by Jesus gekom met 'n albaste fles baie kosbare reukolie en dit op sy kop uitgegiet. Toe die dissipels dit sien, was hulle verontwaardig. "Waarom so 'n verkwisting?" vra hulle. "'n Mens kon die reukolie vir baie geld verkoop het en dit vir armes gegee het."
Jesus het dit gemerk en vir hulle gesê: "Waarom maak julle dit vir die vrou moeilik? Sy het 'n goeie daad aan My gedoen. Die armes het julle altyd by julle, maar vir My het julle nie altyd nie. Deur hierdie reukolie op my liggaam uit te giet, het sy My voorberei vir my begrafnis. Dit verseker Ek julle: Oral waar hierdie evangelie in die hele wêreld verkondig word, sal daar ook vertel word wat sy gedoen het, tot 'n herinnering aan haar."

Dink na oor

In die Nuwe Testament se tyd sou 'n gasheer wat 'n gas uitgenooi het vir 'n ete, die persoon met 'n bietjie olie gesalf het as teken van respek en eerbied. Terwyl Jesus en sy dissipels by Simon 'n feesmaal geniet, kom daar 'n vrou in met 'n albaste fles vol kosbare nardusolie, sy breek die mooi fles en gooi die baie duur reukolie oor Jesus se kop uit. Met hierdie handeling salf sy hom nie net tot koning nie, maar ook vir sy begrafnis. Kort daarna word Jesus gekruisig. Hierdie eenvoudige handeling is in 'n sekere sin 'n geloofsbelydenis.

Neem 'n paar oomblikke om jou eie geloofsbelydenis vandag neer te skryf.

Oorweeg dit om iemand Paassondag vir ete te nooi. Nooi hulle sommer vandag nog.

Donderdag

Lees Matteus 27:22-25

Pilatus sê vir hulle: “Wat moet ek dan doen met Jesus wat Christus genoem word.” Hy vra: “Watter kwaad het hy dan gedoen?” Maar hulle skreeu nog harder: “Kruisig hom!” Toe Pilatus sien dit help niks nie en dat daar eerder 'n oproer kom, het hy water gevat en voor die skare sy hande gewas en gesê: “Ek is onskuldig aan die bloed van hierdie man. Dit is julle verantwoordelikheid.” Toe antwoord die hele volk: “Laat die skuld vir sy bloed op ons en ons kinders rus!”

Dink na oor

Watter storie is op jou hande geskryf? Wat het jy al met hulle aangepak waarop jy trots is en oor goed voel? Wat het hulle al laat vaar? Watter onsigbare letsels vertel van dinge waarop jy dalk minder trots is? Watter dinge sou jy graag wou verander as jy kon? Watter dinge het jy verdedig of ontken, wat jy dalk eerder verantwoordelikheid voor moes geneem het?

Kyk na jou hande. Verbeel jou jy sien al daardie dinge waaroor jy minder trots is, of dinge waaroor jy verantwoordelikheid moes neem, maar nie het nie. Gaan was nou jou hande - nie soos Pilatus, om te vlug van verantwoordelikheid en skuld nie – maar eerder as ’n gebaar van verantwoordelikheid-neem en berou.

Is daar iemand na wie jy vandag jou hand van berou óf vergifnis wil uitsteek?

Goeie Vrydag

Steek ’n kers op voordat jy vandag begin lees.

Lees Matteus 27:45-54

Van twaalfuur af het daar duisternis oor die hele land gekom, en dit het tot drie-uur geduur. Teen drie-uur het Jesus hard uitgeroep: “Eli, Eli, lemá sabagtani?” Dit is: My God, my God, waarom het U My verlaat?
Party van dié wat daar gestaan het, het dit gehoor en gesê: “Hy roep vir Elia.”
Een van hulle hardloop toe gou, vat 'n spons en maak dit vol suur wyn en hou dit op 'n stok vir Hom om te drink. Maar die ander sê: “Wag, laat ons kyk of Elia hom kom red.” Jesus het weer hard uitgeroep en die laaste asem uitgeblaas. Op daardie oomblik het die voorhangsel van die tempel van bo tot onder middeldeur geskeur. Die aarde het geskud, en die rotse het uitmekaar gebars. Grafte het oopgegaan, en baie gelowiges wat dood was, is opgewek, en hulle het uit hulle grafte uitgegaan. Na Jesus se opstanding het hulle in die heilige stad gekom, waar hulle aan baie mense verskyn het.
Toe die offisier en die soldate wat saam met hom vir Jesus bewaak het, die aardbewing sien en die dinge wat gebeur, het hulle baie bang geword en gesê: “Hierdie man was werklik die Seun van God.”

Dink na oor

Het jy al Godsverlate gevoel? Het jy al gevoel die Here is ver? Neem ’n tydjie om terug te dink aan daardie tyd.

Kyk na die kers wat jy aangesteek het. Word stil in gebed. Miskien wil jy dit wat jy nou beleef met God deel.

Blaas nou die kers uit. Raak bewus van die donkerte, en die verlatenheid wat dit voorstel. Herinner jouself daaraan dat Jesus weet hoe dit voel om Godsverlate te wees. Hy verstaan wanneer ons ver van God voel.

Weet dat Hy selfs in die donkerste tye altyd by jou.

Stil-Saterdag

Stil-Saterdag herdenk die dag waarop Jesus in die graf was. Stil-Saterdag het ŉ vreemde gevoel aan hom, maar daar is ŉ rykdom in hierdie dag opgesluit as jy dit reg kan kry om ŉ tyd vir stilte te maak vandag.

Stilte het ŉ besondere impak as jy die rykdom daarvan kan ontgin. Dit gaan nie net oor fisiese stilte nie, maar oor ŉ teenwoordige bewussyn te midde van stilte. Hierdie vorm van bewussynsvolle stilte word kontemplasie genoem. Kyk hoe Leah Rampy dit beskryf:

In this sense, contemplation is an all-embracing quality of presence, including not only our own inner experience but also directly perceiving and responding to the situation and needs of the world around us. Rather than trying to balance contemplation and action, it is more accurate to see contemplation in action, undergirding and embracing everything. In this way, all our thoughts and actions can be joined together in prayerful openness and loving responsiveness.

As mens hierdie bewussynsvolle stiltes in jou lewe benut, word dit ŉ rusplek langs die pad. Die lewe het sy natuurlike tye vir stilte waar ons uit die rykdom daarvan kan put soos wanneer jy in ŉ ry moet wag, in jou motor êrens heen ry, ŉ oop tydjie het voor ŉ byeenkoms, as jy in die bad lê, koffie op die stoep drink, óf die tyd voor jy aan die slaap raak. Daar is geen verskil tussen dié stiltes en die stilte wat jy het as jy spesifiek "stiltetyd" hou nie. Al wat die diepte daarvan laat verskil, is jou ingesteldheid. Die lewe se natuurlike stiltes het potensieel ook rykdom waarvoor jy jou kan oopmaak. Werklike stilte is innerlik, en is dus binne ons bereik selfs al raas dit rondom ons.

Immanuel van Tonders skryf: '*Die delfproses waardeur die juwele uit die stilte ontgin word is dat dit nie my aktiwiteit is wat die gawes ontgin nie. Ek moet nie harder probéér nie, maar SAGTER PROBEER. Dit gaan oor meegee en luister! Ek forseer niks nie, maar maak aktief oop vir God om in my te werk*.'

Mag die stilte jou vandag verras.

Paassondag – 'Die Heer het opgestaan!'

Lees Matteus 28:1-10

Na die sabbatdag, toe dit die Sondagmôre begin lig word, het Maria Magdalena en die ander Maria na die graf gaan kyk. Skielik was daar 'n geweldige aardbewing. 'n Engel van die Here het van die hemel af gekom, na die graf toe gegaan, die klip weggerol en daarop gaan sit. Sy voorkoms was so blink soos weerlig en sy klere so wit soos sneeu. Van skrik vir hom het die wagte gebewe en soos dooies geword. Toe sê die engel vir die vroue: "Julle moet nie bang wees nie. Ek weet julle soek Jesus wat gekruisig is. Hy is nie hier nie, want Hy is uit die dood opgewek, soos Hy gesê het. Kom nader en kyk: daar is die plek waar Hy gelê het. Gaan gou en sê vir sy dissipels: 'Hy is uit die dood opgewek, en Hy gaan julle vooruit na Galilea toe. Daar sal julle Hom sien.' Dit is wat ek vir julle moes sê." Hulle het toe haastig van die graf af weggegaan, bang maar baie bly, en hulle het gehardloop om dit aan die dissipels te vertel. Skielik het Jesus daar voor die vroue gestaan en hulle gegroet. Hulle het nader gekom, sy voete gegryp en Hom aanbid. Toe sê Jesus vir hulle: "Moenie bang wees nie. Gaan sê vir my broers hulle moet na Galilea toe gaan, en daar sal hulle My sien."

Dink na oor

Wat beteken Christus se opstanding vir jou vandag?

Vier vandag die lewe wat ons in Christus het deur lekker te eet. Sing ter viering van Jesus se opstanding LB 409 (*Hoor jy die Paasfeesklokke*) óf luister na Mahler se 'Opstanding Simfonie' - https://www.youtube.com/watch?v=tdz0_077kos

Die Heer het opgestaan! Hy het waarlik opgestaan!