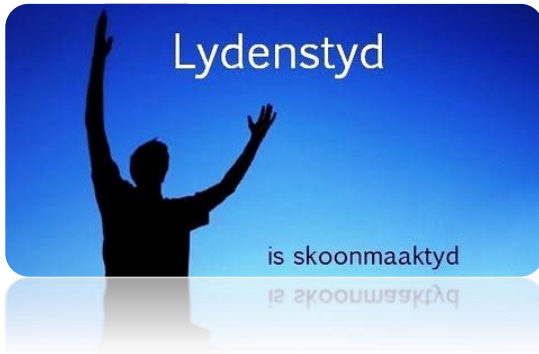


TEOLOGIESE NADENKE



'n Refleksie op Lydenstyd

Hoe kan ek Lydenstyd vier?

Lydenstyd is by uitstek die tyd in die kerklike jaar wanneer gelowiges stil word en nadink oor die kruisgebeure. Dit is 'n tyd wanneer ons na binne kyk en nadink oor ons eie verhouding met God. In hierdie reis na binne is daar 'n paar geestelike dissiplines wat ons kan volg in ons eie inwaartse reis met God.

1) Selfondersoek:

Hierdie dissipline is sentraal in die viering van Lydenstyd. Hierdie tyd van die jaar word gebruik om introspeksie te doen en jouself moeilike vrae af te vra in jou geestelike lewe en om tot geestelike volwassenheid te kom. Jack Miller, skrywer van *Outgrowing the Ingrown Church*, stel die volgende vrae voor wat gebruik kan word:

- Is God aan die werk in jou lewe?
- Het jy die afgelope tyd belydenis van jou sonde gedoen?
- Bou jy jou lewe op die vrypraak wat jy in Christus verkry het, of is jy onseker en gevul met skuld?
- Het jy al iets gedoen, net omdat jy Jesus lief het?
- Het jy al iets opgehou doen, eenvoudig omdat jy lief is vir Jesus?

As jy getroud is, vra jou lewensmaat om vir jou sy/haar evaluasie te gee van jou geestelike gesondheid. Baie gelowiges het Christene as vriende, of is deel van 'n kleingroep. Hierdie persone is ook 'n bron om geestelike evaluasie te bewerk. As jy nie sulke vriende het nie, mag Lydenstyd dalk 'n goeie tyd wees om sulke vriende te maak.

Ouers kan Lydenstyd gebruik om meer tyd op individuele vlak saam met hulle kinders deur te bring om sodoende te probeer verstaan wat elke kind se unieke geestelike uitdagings is en om hulle te help en aan te moedig.

Terwyl daar soveel klem op selfondersoek val, is dit van groot belang om ook jou fokus op die Evangelie te hou. Ons is oor die algemeen baie meer sondig en hulpeloos as wat ons ooit durf om aan onself te erken. Tog is ons in Christus meer genadig as wat ons ooit durf om te kan hoop. Daar is altyd die gevaar dat 'n mens so in morbiede introspeksie kan verval, wat kan lei tot wanhoop oor die toestand van jou eie geestelike gesondheid en dan kan lei tot geharde wettisme teenoor ander. Dit moet vermy word en kan vermy word deur die oog op 'n genadige God te hou en spesifiek in Lydenstyd, die oog op die Gekruisigde Christus.

2) Selfverloening:

Lydenstyd is die tyd van die kerklike jaar waar gelowiges die dissipline van selfverloening beoefen. Dit is die tyd van die jaar waarin ons ons daaraan herinner dat 'n mens nie net van brood alleen leef nie. Selfopoffering help ons om te onthou dat wat in die tekens van die Nagmaal van belang is - dat Jesus die ware Brood van die lewe is en ons enigste bron van krag en hulp.

Binne die breër kerkverband van die ekumene is daar **twee groot vasdae in die kerklike jaar - Aswoensdag en Goeie Vrydag** - beide vind plaas in die Lydenstyd. Tradisioneel word die ander dae in Lydenstyd - behalwe vir Sondae - gekenmerk deur dae van selfopoffering. Eenvoudige voorbeelde van selfopoffering is onder andere om 'n maaltyd per dag prys te gee, of om te vas van bepaalde soorte voedsel. Selfopoffering is nie net beperk tot kos en wat ons eet nie, sommige mense moet dalk werk aan slegte gewoontes, ander moet dalk maniere soek om hulle tyd beter te gebruik (party mense se lewenspas is so vinnig dat hulle moet leer om stadiger te leef, ander kyk weer te veel televisie, ander kan weer nie sonder *Facebook* nie, ensovoorts). Vir sommige families kan Lydenstyd ook by uitstek die tyd

maak waar hulle terugsky op hulle besige programme en meer tyd maak vir mekaar, meer tyd maak om saam te aanbid, te bid en van mekaar te leer.

Aangesien die dissipline van vas onbekend is in ons kultuur, sal dit goed wees om met jou predikant oor die saak te gaan gesels voor jy 'n besluit hieroor neem (sommige mense, soos swanger vroue, siek mense en mense met spesiale dieetvoorkeure moet nie vas nie). Voor jy begin om te vas, is dit goed om eers 'n deeglike studie van die Skrif te doen oor die dissipline (sien Matt 6). Dit is ook goed om 'n paar boeke oor die onderwerp te lees. Dit is belangrik om te onthou dat daar niks magies aan hierdie dissiplines is nie, dit is slegs hulpmiddels om jou te help om nader aan Christus te kom.

3) Dissipline van Barmhartigheid:

Lydenstyd is by uitstek die geleentheid in die jaar om die Here te vra om jou te vul met omgee en barmhartigheid vir die armes en die onderdrukte en om uitdrukking daaraan te gee op 'n praktiese en konkrete manier. Daar is verskeie maniere om prakties hieraan uitdrukking te gee. Baie Christene vas in hierdie tyd of eet 'n maaltyd minder per dag. Die geld wat gespandeer sou word op die voedsel kan gespaar word en oorbetal word aan die armes vir kos. In baie kerke is dit die gebruik om die offergawes wat op Goeie Vrydag opgeneem word, te skenk aan barmhartigheid en barmhartighedsprojekte.

Daar is verskillende maniere hoe families betrokke kan raak by barmhartigheid tydens Lydenstyd. In jou woonbuurt is daar heelwaarskynlik arm families wat jy kan help (sonder om noodwendig aandag op jouself te vestig). Miskien ken jy 'n ouer persoon wat alleen bly en kan jy daardie persoon help rondom sy/haar huis, of dalk net 'n vriend/vriendin vir hom/haar wees. Party families spaar hulle kleingeld en gee dit vir die armes. Lydenstyd is 'n goeie geleentheid om kinders die waarde van barmhartigheid te leer.

4) Gebruik die genademiddels:

Lydenstyd word ook gebruik om te fokus op genademiddels - 'n perspektief wat baie keer verlore gaan as daar nie genoegsaam aandag aan geskenk word nie. Histories gesproke het die kerk geleer dat daar drie genademiddels is - drie instrumente wat God vir ons gegee het om meer en meer te groei en soos Christus te word. Die **drie genademiddels wat God aan die kerk gegee het** is die **Skrif, gebed en die sakramente**. As gereelde tye van gebed en Bybelstudie nie deel van jou lewe is nie, of as dit verflou het, is Lydenstyd die tyd om dit weer om hierdie dissiplines op te skerp.

Lydenstyd is 'n goeie tyd om betrokke te raak by 'n Bybelstudiegroep - 'n gebruik waarvan Christene deur die eeue heen getuig het dat dit 'n sleutel aspek van hulle geestelike groei is.

As jou familie nie tyd het om saam te bid nie, is Lydenstyd 'n goeie tyd om te begin en dit dan voort te sit vir die res van die jaar. In ons individualistiese kultuur is dit so maklik om uit die oog te verloor dat Christenskap ook in verhoudings plaasvind en dat daar ook 'n gemeenskaplikheid is in die uitlewing van ons geloof. Dit is wanneer ons as medegelowiges bymekaar kom en saam aanbid, saam sing en Nagmaal gebruik.

Vir Christene wat op die rand leef, is Lydenstyd die geleentheid om jouself aan 'n geloofsgemeenskap te verbind. As jy 'n volgeling van Jesus is, maar nog nooit gedoop is nie, dan roep Lydenstyd jou om gedoop te word. Wanneer jy gedoop word, word jy deel van die geloofsgemeenskap en word jy opgeneem in die gesin van God.

Vir ouers is Lydenstyd 'n wonderlike geleentheid om jou kinders te help besef dat die kerk ook hulle familie is en dat aanbidding van God hulle eerste taak is en 'n grootste vreugde behoort te wees.

Dr Carin van Schalkwyk