

DANKBAARHEID

God se wil Vergenoegd Herinneringe Saam dankbaar



***Wees in alle omstandighede dankbaar, want dit is wat God in Christus
Jesus van julle verwag.***

-1 Tessalonisense 5:18

DANKBAARHEID: GOD SE WIL VIR ONS

Gratitude as a discipline involves a conscious choice. I can choose to be grateful even when my emotions and feelings are still steeped in hurt and resentment. It is amazing how many occasions present themselves in which I can choose gratitude instead of a complaint. . . . The choice for gratitude rarely comes without some real effort. But each time I make it, the next choice is a little easier, a little freer, a little less self-conscious. . . . There is an Estonian proverb that says: “Who does not thank for little will not thank for much.” Acts of gratitude make one grateful because, step by step, they reveal that all is grace.

-Henri Nouwen

TYD VIR NADENKE

Kyk die volgende video deur Emma Mcadam, en gesels vir 5 minute in jou groep oor iets wat vir jou uitgestaan het.

Skakel vir die video: <https://therapyinanutshell.com/the-healing-power-of-gratitude/>

WANDEL IN DIE WOORD

Lees die gedeelte hardop. Gee 30 sekondes om daaroor te dink. Laat iemand anders die gedeelte ‘n tweede keer hardop lees.

Terwyl dit gelees word luister na wat vir jou uitstaan (watter frase/woord, of wat by jou opkom (‘n beeld of vraag miskien)

1 Thesalonisense 5:16-18

| |
|---|
| <p>¹⁶ Wees altyd bly;</p> <p>¹⁷ bid sonder ophou;</p> <p>¹⁸wees in alle omstandighede dankbaar;</p> <p>want dit is God se wil vir julle in Christus Jesus.</p> |
|---|

- Draai twee-twee na mekaar toe en deel met die ander persoon wat vir jou uitgestaan het. (gebruik “ek taal” en moenie preek nie)
- Elkeen kry ‘n beurt om in die groep terugvoer te gee oor wat jy jou gespreksgenoot gehoor sê het.

VERGENOEGDHEID: PAULUS SE “LIFE HACK”

“Let's not be afraid to receive each day's surprise, whether it comes to us as sorrow or as joy. It will open a new place in our hearts.”

-Henri Nouwen

TYD VIR NADENKE

Begin die sessie deur terugvoer te gee oor verlede week se oefening. Gebruik die volgende vrae om die gesprek te lei:

- i. Wat het jou verras van verlede week se oefening?
- ii. Waar het jy weerstand ervaar in die praktyk?
- iii. Wat staan vir jou in die aanhaling deur Henri Nouwen bo aan die bladsy?

WANDEL IN DIE WOORD

Lees die gedeelte hardop. Gee 30 sekondes om daarvoor te dink. Laat iemand anders die gedeelte 'n tweede keer hardop lees.

Terwyl dit gelees word luister na wat vir jou uitstaan (watter frase/woord, of wat by jou opkom ('n beeld of vraag miskien)

Filippense 4:10-14

¹⁰Ek was baie bly in die Here dat julle na so 'n lang tyd weer gewys het dat julle nog aan my dink. Nie dat julle my ooit vergeet het nie, julle het net nie die kans gehad om iets te doen nie. ¹¹Ek sê dit nie omdat ek gebrek ly nie, want ek het geleer om my in alle omstandighede te behelp. ¹²Ek weet wat armoede is en ek weet wat oorvloed is; van alles het ek ondervinding: om genoeg te hê om te eet sowel as om honger te ly, om oorvloed te hê sowel as om gebrek te ly. ¹³Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee. ¹⁴Nietemin het julle goed gedoen deur my in my moeilike omstandighede by te staan.

- Draai twee-twee na mekaar toe en deel met die ander persoon wat vir jou uitgestaan het. (gebruik “ek taal” en moenie preek nie)
- Elkeen kry 'n beurt om in die groep terugvoer te gee oor wat jy jou gespreksgenoot gehoor sê het.

HERINNERINGE: 'N ANKER VIR DANKBAARHEID

Begin deur die volgende uittreksel uit Henri Nouwen se boek: "The Living Reminder" (p18-19) te lees en bespreek iets wat vir jou uitgestaan het.

THE WOUNDS



The French writer-politician André Malraux writes in his *Anti-Memoirs*, "One day it will be realized that men are distinguishable from one another as much by the forms their memories take as by their characters." ² This is a very important observation. The older we grow the more we have to remember, and at some point we realize that most, if not all, of what we have is memory. Our memory plays a central role in our sense of being. Our pains and joys, our feelings of grief and satisfaction, are not simply dependent on the events of our lives, but also, and even more so, on the ways we remember these events. The events of our lives are probably less important than the form they take in the totality of our story. Different people remember a similar illness, accident, success, or surprise in very different ways, and much of their sense of self derives less from what happened than from how they remember what happened, how they have placed the past events into their own personal history.

It is not surprising, therefore, that most of our human emotions are closely related to our memory. Remorse is a biting memory, guilt is an accusing memory, gratitude is a joyful memory, and all such emotions are deeply influenced by the way we have integrated past events into our way of being in the world. In fact, we perceive our world with our memories. Our memories help us to see and understand new impressions and give them a place in our richly varied life experiences.

TYD VIR NADENKE

Nadat julle gesels het oor die bg. uittreksel uit Nouwen se boek, begin deur terugvoer te gee oor verlede week se oefening. Gebruik die volgende vrae om die gesprek te lei:

- i. Wat het jou verras van verlede week se oefening?
- ii. Waar het jy weerstand ervaar in die oefening?
- iii. Kom jy al enige verander agter in jou ingesteldheid vandat jy met die dankbaarheid joernaal begin het?

WANDEL IN DIE WOORD

Lees die gedeelte hardop. Gee 30 sekondes om daarvoor te dink. Laat iemand anders die gedeelte 'n tweede keer hardop lees.

Terwyl dit gelees word luister na wat vir jou uitstaan (watter frase/woord, of wat by jou opkom ('n beeld of vraag miskien)

Psalm 107:1-6

¹“Dank die Here, want Hy is goed;
ja, vir ewig duur sy troue liefde,”

²moet hulle sê wat deur die Here vrygekoop is,
hulle wat Hy vrygekoop het uit die hand van teenstanders,
³ en byeengebring het uit alle lande,
uit die ooste en die weste,
uit die noorde en vanaf die see.

⁴Hulle het in die woestyn rondgedwaal,
in die wildernis was hulle op pad;
'n stad, 'n woonplek, kon hulle nie kry nie.

⁵Honger en dors was hulle;
die lewenskrag in hulle het weggekwyn.

⁶Toe het hulle in hulle nood na die Here om hulp geroep;
uit hulle benoudheid het Hy hulle gered.

SAAM DANKBAAR

Nothing is sweet or easy about community. Community is a fellowship of people who do not hide their joys and sorrows but make them visible to each other as a gesture of hope.

— Henri Nouwen

TYD VIR NADENKE

Begin die sessie deur terugvoer te gee oor verlede week se oefening. Gebruik die volgende vrae om die gesprek te lei:

- i. Wat het jou verras van die dankbaarheid joernaal?
- ii. Waar ervaar jy weerstand?
- iii. Waar het jy God se teenwoordigheid ervaar?

WANDEL IN DIE WOORD

Lees die gedeelte hardop. Gee 30 sekondes om daarvoor te dink. Laat iemand anders die gedeelte 'n tweede keer hardop lees. Terwyl dit gelees word luister na wat vir jou uitstaan (watter frase/woord, of wat by jou opkom ('n beeld of vraag miskien)

Kolossense 3:15-17

¹⁵Verder, laat die vrede van Christus in julle harte regeer. As lede van een liggaam, is julle juis daartoe geroep. En wees dankbaar. ¹⁶Laat die woord van Christus in sy volle rykdom in julle woon. Leer en vermaan mekaar, in alle wysheid, deur met dankbare harte psalms, lofgesange en geestelike liedere tot eer van God te sing. ¹⁷En wat julle ook al doen, in woord of daad, doen alles in die Naam van die Here Jesus, terwyl julle God die Vader deur Hom dank.

- Draai twee-twee na mekaar toe en deel met die ander persoon wat vir jou uitgestaan het. (gebruik “ek taal” en moenie preek nie)
- Elkeen kry 'n beurt om in die groep terugvoer te gee oor wat jy jou gespreksgenoot gehoor sê het.

GROEPBESPREKING

Bespreek nou die volgende vrae in die groep:

- i. Wat is die verhouding tussen dankbaarheid en gemeenskap?
- ii. Hoe dink jy kan lofgesange en psalms in gemeenskap bydra tot dankbaarheid?
- iii. Hoe kan jy vandag se boodskap in praktyk sit in jou lewe?

EXAMEN (GEBED VAN SELF-ONDERSOEK)

1. Dankbaarheid

Watter geskenke is daar vandag in jou lewe waarvoor jy God kan dank? Sê vir die Here dankie daarvoor.

1. Vra vir lig

Vra die Heilige Gees om jou te help om raak te sien wat belangrik is in die dag wat verby is.

2. Hersien jou dag

Laat jou dag voor jou afspeel soos 'n film en raak bewus van oomblikke wat jy naby aan God gevoel het en tye waar dit dalk gevoel het of God afwesig was. Watter geleentheid het God vandag vir jou geskep om liefde te ontvang en om liefde te gee? Hoe het jy daarop reageer?

3. Vergifnis

Vra God se vergifnis vir alles wat nie vandag volgens sy wil en plan geskied het nie. Vergewe ook diegene wat teenoor jou oortree het.

4. Kyk vorentoe

Dink oor die dag van more. Hoe kan jy met God meewerk met dit wat Hy in jou lewe mee besig is? Vra God se hulp hiermee.