

● LYDENSTYD

eina

Bybelstudie Sprint

inleiding

vooraf

Daar is 'n diep troos daarin om regtig verstaan te word. Nie net dat iemand weet wat jy voel nie, maar dat hulle dit self ervaar het —dat hulle die pyn in hul eie liggaam en siel gedra het. Wanneer ons swaarkry, is ons eerste instink dikwels om alleen te wees. Ons huil in die donker, draai ons gesigte weg, dra die las stil-stil. Maar wat as daar iemand is wat ons pyn ten volle verstaan, wat nie net met ons simpatiseer nie, maar binne-in ons gebrokenheid kom staan?

Jesus is daardie Een.

Lydenstyd is 'n reis saam met Jesus na die kruis, 'n tyd waarin ons bewus raak van Sy lyding—nie net Sy fisiese pyn nie, maar ook Sy teleurstelling, Sy verlange, Sy vrees, Sy eensaamheid. Dit is 'n reis wat ons nooi om nie net na Jesus te kyk as 'n afstandige Verlosser nie, maar om Hom te ontmoet in ons eie gebroke plekke.

Hierdie sewe Bybelstudies is 'n uitnodiging om met 'n nuwe blik na Jesus te kyk: nie net as Verlosser wat sterf en opstaan nie, maar as die Een wat jou diepste pyn verstaan en daarin saam met jou leef. Dit is 'n reis van rou eerlikheid, maar ook van diep hoop.

Mag hierdie Lydenstyd 'n tyd wees waar jy ontdek dat jy nie alleen is nie. Dat Jesus nie net 'n God van ver is nie, maar 'n God wat nader kom—so naby dat Hy jou pyn dra en met jou huil. 'n God wat op 'n dag al jou wonde heel sal maak.

Mag jy in Sy teenwoordigheid rus vind, troos ontdek, en stadig maar seker sien hoe die lig van opstanding selfs deur die donkerste pyn begin skyn.



week 1

Jesus ken my teleurstellings



Lukas 24:13-35

Teleurstelling kan soos 'n bitter nasmaak in jou binneste bly hang wanneer die lewe nie verloop soos jy gehoop het nie. Jy het dalk met oortuiging gebid vir 'n deurbraak of gedroom oor 'n bepaalde uitkoms, maar nou lê daardie verwagtinge in skerwe. In sulke oomblikke voel 'n mens se hart swaar en hoop ver te soek.

Maar juis in hierdie "eina"-oomblikke van teleurstelling is Jesus by jou. Dink aan die twee Emmausgangers na Jesus se dood: hulle stap moedeloos huis toe met harte vol teleurstelling omdat dinge nie uitgewerk het soos hulle gehoop het nie. Sonder dat hulle dit eers besef, kom Jesus by hulle en loop die pad van hartseer saam met hulle. Hy luister na hul seer en spreek lewe in hul stukkende drome. Net so tree Jesus vandag langs jou in wanneer jy voel jou hoop begin sterf. Hy verstaan die pyn van teleurgestelde verwagting – Hy wat self verwerp en misken is – en Hy dra jou teleurstellings saam met jou.

Hierdie Lydenstyd nooi Jesus jou uit om jou teleurstellings in sy teenwoordigheid neer te lê. Wanneer jy jou seer by die kruis bring, ontdek jy dat jou storie deel word van God se groter verhaal. Jesus se opstanding wys vir ons dat teleurstelling nie die einde van die pad is nie. Hy kan selfs gebroke drome nuut maak. Soos Hy die Emmausgangers se harte weer laat brand het met hoop, wil Hy ook in jou moedeloosheid nuwe lewe inasem.

Kom ontdek hoe Jesus in elke teleurstelling teenwoordig is – stil, luisterend, en gereed om jou hart weer lewendig te maak met sy liefde. Jou teleurstellings kry nuwe betekenis wanneer jy dit lees teen die agtergrond van Jesus se lydensverhaal en opstanding. Daar is hoop, selfs in die bitter nasmaak van teleurstelling, want Jesus stap saam met jou.

1. Watter teleurstellings dra jy vandag in jou hart, en hoe voel daardie "uitgebrande kers" in jou lewe?
2. Hoe help die verhaal van die Emmausgangers jou om te sien dat Jesus in jou teleurstelling by jou is, al sien jy Hom dalk nie nou raak nie?
3. Waarheen kon Jesus jou teleurstelling moontlik lei – watter nuwe hoop of perspektief kan uit hierdie gebroke drome gebore word?



week 2

Jesus ken my woede



Lukas 22:47-53

*Woede kan soos 'n veldbrand in die Vrystaat in jou hart woed – onvoorspelbaar en vernietigend as dit buite beheer raak. Miskien voel jy skuldig dat jy so maklik kwaad word, of jy wonder of 'n Christen enigsins woede mag ervaar. Die waarheid is dat ons almal soms dié vurige emosie beleef, veral wanneer ons seergemaak is of onregverdig behandel word. Jy mag dalk woedend wees vir iemand wat jou te na gekom het, of selfs kwaad voel vir God oor pyn wat jy moes deurmaak. **Terloops: dit is okay om so te voel!***

*Jesus ontmoet ons in ons woede. Hy ken die gevoel **eerstehands** – Hy het self woede ervaar oor onreg en hardheid van mense se harte. Dink aan hoe Hy die geldwisselaars uit die tempel gedryf het toe hulle sy Vader se huis onteer het. **Tog was Jesus se woede altyd geanker in heilige liefde en geregtigheid, nie selfsug of sonde nie.** Wanneer jōu woede opvlam, nooi Hy jou om dit na Hom toe te bring voordat dit jou verteer. Aan die kruis, in plaas daarvan om in woede terug te slaan teenoor sy spotters, het Hy gebid: "Vader, vergeef hulle." Selfs in verskriklike onreg het Jesus woede omvorm in vergifnis en liefde. Hy wys vir ons hoe om woede te hanteer op 'n manier wat lewe gee in plaas van te verwoes.*

1. Waarmee stoei jy wanneer jy woedend raak oor pyn of onreg in jou lewe? Wat lê dalk "onder" jou woede (seer, vrees, skaamte)?
2. Hoe spreek Jesus se optrede in Getsemane en aan die kruis jou aan in jou eie hantering van woede? Wat verras jou aan Sy reaksies?
3. Watter praktyke kan jy inoefen om jou woede voor God te bring en te laat transformeer, sodat dit nie vernietig nie maar heling bring?

week 3

Jesus ken my slegte selfbeeld



Lukas 22:61-62

Johannes 21:15-19

'n Slegte selfbeeld is 'n stille pyn wat jou lewe maklik kan oorskadu. Jy kyk in die spieël en hou nie van die persoon wat terugkyk nie. Die woorde en kritiek van die verlede eggo dalk in jou gedagtes: "Jy is nie goed genoeg nie... Jy is lelik... Niemand gee regtig om nie." Hierdie negatiewe stemme sny diep en laat jou skaam voel, en jy begin glo dat jy minder werd is. Dit is 'n eina wat ander dalk nie met die oog kan sien nie, maar dit brand binne-in jou.

*Jesus is teenwoordig in hierdie gebroke prentjie wat jy van jouself het. **In sy oë is jy oneindig kosbaar – soveel so dat Hy sy lewe vir jou gegee het.** Dink aan die mense na wie Jesus uitgereik het: die uitgeworpenes en geringes van sy tyd. Hy het met liefde na hulle gekyk en hulle waardigheid herstel. Die vrou wat verstoot is deur haar gemeenskap noem Hy "dogter." Vir Saggeus, die veragte tollenaar wat sekerlik 'n lae selfbeeld gehad het, sê Jesus: "Ek wil by jou huis kom kuier" – woorde wat sy waarde as mens bevestig. Jesus sien die waarde en mooi in mense waar hulle self net gebrokenheid sien.*

*Daar is 'n besondere Japannese kuns genaamd kintsugi waar gebroke potte met 'n lak-en-goud mengsel herstel word. In plaas daarvan om die krake weg te steek, vul die kunstenaar dit met goud, sodat die breekplekke juis mooi en waardevol skitter. Net so werk Jesus met ons. Jou selfbeeld mag voel soos 'n pot wat in skerwe geval het – stukkend en waardeloos. **Maar Jesus neem die stukkende dele van jou lewe en vul elke kraak met sy liefde en genade.** Hy maak jou weer heel op 'n manier dat jou "krake" nie meer tekens van skande is nie, maar stories van sy genade en krag in jou lewe.*

1. Watter woorde of ervarings het jou selfbeeld gevorm? Dink aan 'n tyd toe jy gevoel het jy is nie goed genoeg nie – hoe het daardie wond ontstaan?
2. Hoe voel jy oor Jesus se reaksie op Petrus ná sy mislukking? Wat vertel dit jou van hoe Jesus na jou kyk, al voel jy misluk of minderwaardig?
3. Wat beteken dit vir jou dat Jesus jou 'n nuwe identiteit en roeping gee wat nie op jou prestasie gebaseer is nie? Hoe kan Sy liefde jou gebroke "spieëlbeeld" regmaak?



week 4

Jesus ken my verlies



Johannes 11:1-44

Die hartseer van verlies sny diep. Baie diep! Wanneer jy iemand verloor het wat vir jou kosbaar is, voel dit of 'n deel van jou eie siel weggeskeur is. Daar is 'n leë stoel by die tafel, 'n selfoon wat stilbly waar dit eens gelui het, 'n stilte in die huis wat kliphard weergalm. Jou hart dra 'n gewig van rou, en soms oorval die trane jou op onvoorspelbare oomblikke. Verlies bring 'n tipe pyn waarvoor daar nie maklike woorde is nie – 'n "eina" wat áltyd teenwoordig is, al glimlag jy vir die wêreld.

*Selfs in hierdie rou is Jesus by jou. In die Bybel sien ons dat Jesus gehuil het by het graf van sy vriend Lasarus. **Hy, die Seun van God, het self trane gestort oor die dood – dit wys hoe naby Hy aan ons hartseer kom.** Jesus word in Jesaja 'n "Man van Smarte" genoem, iemand wat bekend is met pyn en verdriet. Hy verstaan jou rou ten volle. Dink aan die toneel wat Michelangelo in sy beeldhouwerk Pietà uitgekerf het: Maria wat die liggaam van haar dooie Seun, Jesus, in haar arms vashou. Haar oë is sonder trane in die marmer, maar jy kan die onmeetbare pyn op haar gesig sien. Daardie oomblik van rou – 'n moeder wat haar kind beweën – gee ons 'n blik op die diep seer van verlies. Jesus was die stil liggaam in haar arms daardie dag, maar Hy is nou ook die lewende Here wat langs jōu sit in jou hartseer. Hy hou jou vas soos Maria haar Seun vasgehou het, en Hy huil saam met jou oor dié wat jy verloor het.*

1. Watter verliese het jy al in jou lewe beleef, en hoe het daardie rou vir jou gevoel (fisies, emosioneel, geestelik)?
2. Hoe raak dit jou om te weet Jesus self het gehuil oor die dood van 'n geliefde vriend? Verbeel jou Jesus huil sáám met jou oor jou pyn – wat beteken dit vir jou verhouding met Hom?
3. Jesus bring hoop in Marta en Maria se situasie deur Lasarus op te wek. Hoe hou jy vas aan hoop te midde van jou eie verlies? Watter beloftes van God gee jou die wete dat verlies nie die einde is nie?

week 5

Jesus ken my siekte



Matteus 8:1-17

Siekte kan jou liggaam en gees uitput. Wanneer jy dag na dag met pyn of swakheid leef, voel dit of die wêreld buite aangaan terwyl jy vasgevang is in lyding. Dis moeilik vir ander om ten volle te verstaan hoe dit voel as elke beweging seermaak, of as 'n chroniese siekte jou vreugde steel. Jy voel dalk soms magteloos en alleen op jou siekbed, met vrae oor hoekom jy hierdie pad moet stap. Die vrees vir wat voorlê en die frustrasie van liggaamlike beperkings kan swaar op jou gemoed lê.

*In sulke oomblikke is Jesus intiem teenwoordig by jou bed van lyding. Onthou hoe Hy gedurende sy lewe op aarde gereeld by siekes stilgehou het – Hy het blindes laat sien, lammes laat loop, en melaatses aangeraak en gesond gemaak. Dit was nie net om wonderwerke te doen nie; dit wys vir ons sy deernis en liefde vir elkeen wat ly. Ja, Jesus het ons pyn op Hom geneem: Jesaja 53 sê "ons lyding het Hy op Hom geneem, ons smarte het Hy gedra." Aan die kruis het Jesus fisieke pyn deurworstel soos min ander ooit ervaar het – Hy is geslaan, met dorings gekroon, en deurboor met spykers. **Hy weet hoe dit voel wanneer jou liggaam gebreek word.** In die kunswereld is daar 'n skildery wat sô treffend fisieke pyn uitbeeld: Frida Kahlo se selfportret *The Broken Column* (**moet dit nie Google wanneer jou kinders naby is nie**). Sy wys haar ruggraat as 'n gebarste pilaar en haar liggaam deurboor met spykers, trane op haar wange. 'n Rou beeld van hoe siekte 'n mens kan breek. As jy na hierdie skildery kyk, sien jy 'n skaduwee van wat Jesus deurgemaak het – Hy wás daardie deurboorde lyer, vasgenaël aan 'n houtkruis. **Die wonder is: Hy het doelbewus dié pad geloop sodat jy nooit alleen daar hoef te wees nie.***

1. Watter ervaring van siekte (jou eie of iemand na aan jou) het jou laat voel jy is uitgelewer of alleen? Hoe het dit jou gemoed en geloof geraak?
2. As jy lees hoe Jesus mense met siekte hanteer het – die aanraking, die liefdevolle woorde – wat leer jy oor God se hart teenoor jou in jou lyding?
3. Jesus het self intense liggaamlike pyn verduur. Hoe troos dit jou om te weet God verstaan fisieke swaarkry? En hoe hou jy hoop op die belofte dat Hy uiteindelik alle siekte sal wegneem?

week 6

Jesus ken my emosionele eina



Markus 14:32-42

Nie alle wonde is met die oog sigbaar nie. Emosionele seerkry – die pyn van verwerping, vernedering, verraad of verlies – steek dikwels diep binne ons. Jy dra dalk 'n glimlag op jou gesig, terwyl jou hart in stukkies lê. Woorde wat jou seergemaak het, speel oor en oor in jou gedagtes. 'n Traumatisiese ervaring van die verlede herleef in nagmerries of angs. Navorsing wys dat die brein emosionele pyn op amper dieselfde manier verwerk as fisieke pyn; geen wonder 'n gebroke hart kan voel soos 'n werklike wond nie. Hierdie onsigbare seer kan 'n lewe net so erg raak as 'n liggaamlike besering – dit tap jou lewenslus en kleur jou wêreld donker.

*Jesus sien hierdie verborge trane en Hy is teenwoordig in jou emosionele seerkry. Toe Hy op aarde was, het Hy self intense emosionele pyn geken. Een van sy beste vriende het Hom met 'n soen verraai; Petrus, die leerling naaste aan Hom, het Hom in Jesus se swaarste uur drie keer verloën. In Getsemane was Jesus so benoud en eensaam dat sy sweet soos bloeddruppels geword het. Aan die kruis het Hy uitgeroep: "My God, waarom het U My verlaat?" – woorde wat die diepste angs en verlatenheid uitdruk. **Ja, Jesus ken die donker nag van die siel. Hy verstaan wat verwerping en hartseer aan 'n mens doen. Juis dáárom nooi Hy jou om jou stukkende hart vir Hom te wys.** Soos Psalm 34:19 sê: "Die Here is naby die gebrokenes van hart." Jesus het gekom om dié wat gebroke is van hart te genees (Luk. 4:18). Hy is die heelmeeester van ons binneste se wonde.*

1. Watter tipe emosionele seerkry dra jy in jou hart? Is daar 'n spesifieke ervaring van verwerping, verlating of hartbreek wat jou steeds beïnvloed?
2. Hoe help dit jou om te weet Jesus het self eensaamheid, verwerping en diep hartseer ervaar? Kan jy jou indink dat Hy jou situasie verstaan en saam met jou huil?
3. Wanneer jy jou seer voor God uitstort – soos Jesus in Getsémané en aan die kruis – hoe kan Sy teenwoordigheid en liefde jou daardeur dra en jou mettertyd herstel?

week 7

Jesus ken my vrees



Johannes 14:27, 20:19-29

Vrees het 'n manier om stil-stil jou hart binne te sluip en dit met koue vingers vas te gryp. Dit kan enige tyd toeslaan: Jy dink aan die toekoms en skielik bons jou hart vol "Wat as?..."-gedagtes. Of dalk lê jy in die nag wakker, vasgevang in donker scenarios wat deur jou kop maal. Miskien is jy bang vir mislukking, of dat jy 'n geliefde sal verloor, of dalk 'n vae vrees vir iets onbekends. Vrees beroof ons van vrede; dit laat ons heeltyd oor ons skouer loer vir die volgende ramp.

Die kunstenaar Edvard Munch het die gevoel van verskrikking in sy beroemde skildery The Scream uitgebeeld: 'n figuur op 'n brug met oë wawyd en mond oop wat stom gil, terwyl die lug om hom bloedrooi en verwronge draai. Die paniek en eensaamheid op daardie gesig wys hoe vrees ons kan oorweldig – asof jy alleen op 'n brug staan en die hele wêreld saam met jou in chaos gil. Soms voel ons vrees presies so: intens en eensaam. Maar Jesus hoor selfs daardie woordelose gil van ons vrees. Hy kom na jou toe op daardie "brug" van isolasie en bring sy teenwoordigheid as redding.

*In die Evangelies sien ons hoe Jesus mense in hul vrees ontmoet het. Een keer was sy dissipels op 'n meer deur 'n storm geteister en oortuig hulle gaan vergaan. Jesus was egter saam in die boot; Hy het die storm stilgemaak met 'n woord en toe gevra: "Waarom is julle bang, kleingelowiges?" Op 'n ander nag, toe die dissipels Hom op die water sien nader kom, het hulle van skrik gedink Hy is 'n spook. Maar Jesus het dadelik na hulle geroep: "Moenie bang wees nie, dit is Ek!" Toe Hy in die skuit klim, het die wind bedaar. Selfs ná sy kruisdood, toe sy volgelinge hul uit vrees in 'n vertrek weggesluit het, het die opgestane Jesus skielik by hulle gestaan en gesê: "Vrede vir julle!" In elke geval het Jesus se teenwoordigheid vrees in vrede verander. **Waar Hy verskyn, moet vrees wyk vir geloof en rus.***

1. Wat is jou grootste vrese op hierdie oomblik? Noem dit eerlik voor God – of dit vrees vir verlies, mislukking, gevaar, of iets anders is.

2. Stel jou voor Jesus stap in die "geslote kamer" van jou lewe waar jy wegkruip in vrees. Watter verskil sou Sy teenwoordigheid fisies én emosioneel aan jou maak? (Hoor Sy woorde: "Vrede vir jou!")

3. Hoe kan jy prakties Jesus se vrede aanroep wanneer angstige gedagtes jou oorweldig? Watter rol speel gebed, Skrif en geloofsgemeenskap om jou te herinner dat Hy teenwoordig is en in beheer bly?

ten slotte

"Only a suffering God can help."

– Dietrich Bonhoeffer, 'n man wat sy eie lyding in 'n Nazi-tronk leer ken het.

Pyn is deel van ons wêreld, deel van ons menswees. Dit is die rou seer van verlies, die onverklaarbare swaarkry van siekte, die knellende greep van vrees, die steek van verwerping. Maar as hierdie reis deur Lydenstyd ons enigiets geleer het, is dit dít: Jy is nie alleen in jou pyn nie.

Jesus ken jou donkerste oomblikke – nie as 'n toeskouer nie, maar as 'n deelnemer. Hy ken die trane, die verslaentheid, die sugte wat te diep is vir woorde. Hy het dit gedra. Hy dra dit saam met jou nou. En Hy beloof: "Kyk, Ek maak alles nuut" (Openbaring 21:5).

Dit is ons hoop: Ons God is nie 'n afsydige heerser nie, maar 'n God met littekens. En juis daardie wonde getuig van 'n oorwinning. Die pyn is nie die einde van die verhaal nie. Die kruis was nie die laaste woord nie.

Paassondag kom.
Lig breek deur.
Pyn word omskep.


Two DOMINEES

