‘N EERSTEHANDSE TASBARE GELOOF

RITMIA GEMEENTE
SE 40 DAG LYDENSTYDREIS 2026

WEEK 1: 18-22 FEBRUARIE

“Bring jou vinger hier, en kyk na my hande, en bring jou hand en steek dit in my sy; en moenie langer ongelowig wees nie, maar gelowig.” Johannes 20:27

© Tendingthefire.co.za

LYDENSTYD

LYDENSTYD (LENT). Lydenstyd is ons voorbereidingstyd vir Paasfees. Dit is ’n 46 dae waarin die kerk met vreugde, erns en pyn die afsterwe van Jesus herdenk - dit wat vir ons verlossing bewerkstellig het.

Waar kom Lydenstyd vandaan? Die Westerse kerk het in die tweede helfte van die vierde eeu, in navolging van die Christelike kerk in die ooste, begin om ’n vastydperk van 40 dae in te stel, ter voorbereiding vir Paasfees. Die getal 40 volg in die voetspore van Jesus, Moses en Elia. Die vas het meestal beteken dat slegs een maaltyd per dag sonder vleis geëet is.

Die vastydperk begin tradisioneel op **Aswoensdag.** Op Aswoensdag word daar dikwels op die kop as gestrooi, om ons eie verganklikheid en terugkeer na God voor te stel. In die antieke tyd is hartseer en berou dikwels visueel uitgedruk. Daarom lees ons in die Skrif van mense wat sakklere of growwe materiaal dra, en stof of as oor hul koppe strooi. Later het die as ’n seremoniële funksie verkry, waarin die as (gewoonlik van die vorige jaar se verbrande Palmsondag-palmtakke) in die vorm van ’n kruis op lidmate se voorkoppe gesmeer word.

Omdat Christene nie op Sondae (die Opstandingsdag) gevas het nie, begin Lydenstyd op ’n Woensdag, 46 dae voor Paasfees (vir 40 dae en 6 Sondae).

Wat gebeur in Lydenstyd? Lydenstyd is ’n tyd van plekmaak. Plekmaak om God, onsself en ander mense te kan hoor. Plekmaak sodat hierdie verhoudings kan groei en vrug dra. Vas, skuldbelydenis en aalmoese (vrygewigheid), is in hierdie tyd prominente dissiplines wat ons kan help om plek te maak vir God se nuwe lewe en liefde in ons.

Die praktyk van **VAS** tydens Lydenstyd: Lydenstyd is ook ’n tyd vir hertoewyding. Die dissipline van die vas van voedsel, of van ’n gewoonte, maak plek vir hertoewyding. Dié gebruik kan met ’n bietjie verbeelding in ons huise gebruik word. As teken van ons bereidheid om plek te maak, kan daar byvoorbeeld besluit word om in hierdie tyd te vas van ’n gewoonte, van sosiale media, televisie, koffie, vleis ensovoorts. Ons sê in hierdie tyd nee vir iets, en maak daardeur plek om vir God ja te kan sê. Ons vas vir 40 dae (Sondae is nie ingesluit nie).

Lydenstyd is baie spesiaal vir Ritmia as gemeente en gemeenskap. Oor die 40-dae beleef ons ‘n tyd van besinning, bekering en voorbereiding vir Paasfees. Dit bring ons nader aan die realiteit van Jesus se tyd in die woestyn en verdiep weer n eerstehands ervaring om ons geloof te verdiep deur gebed, vas en om weg te gee/los te kom. Ons gedagtes word opnuut weer herrangskik sodat ons die Opstanding nie net teoreties besef nie, maar geestelik ervaar. Die eenheidsband wat ons beleef omdat ons saam deur hierdie lydenstyd bid en dink en werk, is van onskatbare waarde.

‘N EERSTEHANDSE TASBARE GELOOF

Ons hartsgebeerte is om mense te wees wat in direkte, eerstehandse verhouding met God leef. Ons wil nie net op ‘n afstand bly staan en van ander se direkte belewenis van Jesus leer nie. Ons wil direkte ooggetuies wees - eerstehandse volgelinge wat reageer wanneer ons Rabbi ons roep. Ons vra opnuut: Wat dit beteken om Jesus se hande en voete te wees tot Hy weer kom?

Mag ons braaf genoeg wees om soos Thomas ons vrae en praktiese ongeloof te erken, en dan nader te beweeg - om self te gaan vat, en ook aangeraak te word:

Johannes 20:27 (AFR20) -Daarna sê Hy vir Thomas: “Bring jou vinger hier, en kyk na my hande, en bring jou hand en steek dit in my sy; en moenie langer ongelowig wees nie, maar gelowig.”

Sit jou hand op jou hart. Wat is jou hartsgebed? Wat is jou eie verlange vir hierdie reis tot PaasSondag? Wat is dit wat jy nodig het? Wat is jou diep behoefte? Wat is dit wat jy vir God wil vra?

Skryf ‘n eenvoudige (een sin) gebed neer in jou joernaal. ‘n Vra-gebed, jou eie Lydenstydgebed, bv. Vader, ek vra dat U my hart weer oop en sag sal maak. Of, Here, ek wil U dieper leer ken, wys Uself asseblief opnuut vir my.

Bid dan jou Lydenstydgebed elke dag tydens die Lydenstydsreis.

MY LYDENSTYDGEBED -
MY HAND OP DIE HART GEBED:

WEEK 1
18-22 FEBRUARIE 2026

IN WIE SE HANDE IS JOU LEWE?

RITMIA-SPANLID SE GEMEENTEGEBED:

*Here Jesus,
U wat aangeraak het – en U wat aangeraak is, bring ons onsself in hierdie Lydenstyd weer naby aan U.*

*Soos die mense wat U aangeraak het, wil ons ook U teenwoordigheid werklik beleef.
Raak U ons harte aan
en maak ons geloof eg en tasbaar.*

*Mag ons geloof nie net woorde wees nie,
maar hande wat dien,
voete wat volg,
en harte wat oop is vir U.*

*Help ons om U te volg,
om met liefde te dien,
en om U raak te sien in ons alledaagse lewe.*

*Seën ons gemeente in hierdie tyd.
Amen*

(Liesel Dippenaar)

VRAE VIR TAFELGESPREKKE:

Gespreksvrae oor 'n koppie koffie saam met vriende of as gesin rondom julle etenstafel:

- Is daar iets wat jy wil vas hierdie Lydenstyd?
- Hou jy van jou hande?
- Het jou hande 'n storie? (bv. het jy letsels, of hoe lyk die hande in jou familie?)
- Is daar enige groot besluite tans in jou hande?
- In wie se hande is jou lewe?
- Hoe lyk 'n eerstehandse verhoudig met God?
- Wat is jou prentjie van Jesus se hande?

GESINSAKTIWITEIT VIR DIE WEEK:

Maak 'n Familieboomkunswerk met jul hande.
Teken/verf 'n boom se bas en takke.
Trek die buitelyne van elkeen se hand op 'n plakkaat, sny dit dan uit om die "blare" te vorm van die Familieboom *of*
Druk jul hande in verf en maak handafdrukke as blare.
Dalk is daar 'n gebed/Skrifteks wat jul ook saam op die familieboom wil skryf.
Sit julle kunswerk op die yskas!

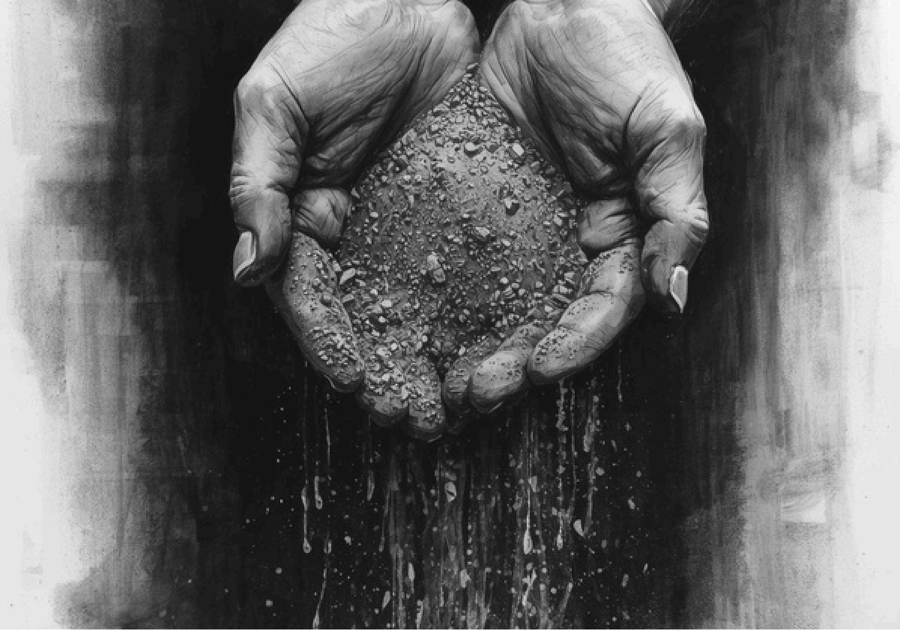
HANDEVAT VIR WEEK 1:

Kry 'n paar mense bymekaar (of selfs net een persoon) om hierdie Lydenstydreis saam met jou te doen. Maak 'n tyd vas om weekliks te ontmoet.

HANDGEBED VIR WEEK 1:

HEF JOU HANDE NA BO

Begin jou daaglikse gebed hierdie week deur jou hande op te hef na God.
Jy kan na 'n aanbiddingslied luister/sing, of eenvoudig jou hande ophef as 'n fisiese gebaar van aanbidding en oorgawe.



HANDE VERWISSEL

ASWOENSDAG
18 FEBRUARIE 2026

IN WIE SE HANDE IS JOU LEWE?

Aswoensdag merk die begin van ons 40-dag Lydenstydreis tot Paasfees. Vandag reflekteer ons op ons verganklikheid: *Van stof is ons, en tot stof sal ons terugkeer* (Gen 3:19) en word herinner dat ons aardse ure kosbaar is.

In wie se hande is jou lewe? God gee vir ons die geskenk om self te besluit wat ons met ons lewens wil maak; ons lewens is in ons eie hande geplaas. Is jou lewe in betroubare hande? Soms gee ons vir ander mense die besluitsreg oor ons lewens, of beland ons selfs in vyandige hande. Dalk het jy al telke male jou lewe in God se hande geplaas, maar dan neem jy weer vinnig dinge in jou eie hande as die lewe ongemaklik raak. Meeste van ons het ‘n gereelde hande-verwisseling nodig; om daagliks ons lewe weer terug aan God te wy.

Wanneer ons kies om ons lewens in God se hande te plaas, beteken dit nie dat ons alle verantwoordelikheid opgee nie. Dit beteken om ons lewens in diens van God se wyse hande toe te vertrou. Om my tye in God se hande te plaas beteken om God se Skepperhart en leiding toe te laat in die drome en tydsbesteding van my lewensure - om God te vertrou met die hoeveelheid lewensjare wat ek het. Hoe sal dit wees om vandag opnuut jou lewe in God se hande te plaas?

WAT MY AANRAAK:

OPENINGSGEBED

Begin jou gebed deur jou hande op te hef na God (bl.4)

PSALM 31

15,16 *Maar ek vertrou op U, Here, ek sê: U is my God. My tye is in u hand.*

GENESIS 3:19

“...stof is jy, en tot stof sal jy terugkeer.”

HET JY GEWEET?

Die as wat op Aswoensdag gebruik word om ‘n simboliese kruis te teken, is gewoonlik die as van die palmtakke wat die vorige jaar tydens Palmsondag gebruik is.

GEBEDSVOORSTEL

Bid Psalm 31:16 ‘n paar keer:
“U is my God, my tye is in u hand.”

IN GOEIE HANDE

DONDERDAG
19 FEBRUARIE 2026

OPENINGSGEBED

Begin jou gebed deur jou hande op te hef na God (bl.4).

JOHANNES 10:27-30

28-30 Ek gee hulle die ewige lewe, en hulle sal tot in ewigheid nooit verlore gaan nie, en niemand sal hulle uit my hand ruk nie. My Vader, wat hulle aan My gegee het, is groter as almal, en niemand kan hulle uit die hand van die Vader ruk nie. Ek en die Vader is een.

HET JY GEWEET?

Wanneer Skriftekste na iemand se regterhand verwys, verwys dit simbolies na 'n persoon se krag, sterkte en outoriteit. Lees gerus: Jes 41:13, Mat 22:44, Ps 110, Jes 48:13

GEBEDSVOORSTEL

Praat met God oor die hande in wie jy jou vertroue stel.

IN WIE SE HANDE IS JOU LEWE?

Aan wie dink jy wanneer jy die woord betroubaar hoor? Wanneer ek my lewe in God se hande plaas, plaas ek dit in baie betroubare, goeie hande.

God sal nie toelaat dat enige iemand/iets ons uit sy hande ruk nie, maar ons het wel die keuse om self uit daardie Skepperhande te klim. Dit bly verstommend hoe maklik ons vergeet hoe goed God is, hoe lewe-gewend God se wysheid is.

Daar is 'n hele paar verhale in die Bybel waar God mense uit die hande van hul vyande moes red omdat hulle nie na God wou luister nie. Soms plaas ons eie besluite ons in donker plekke. Ander kere is dit onbeheerbare eksterne omstandighede wat ons onderkry.

Met tye voel dit dalk meer tasbaar om jou sekuriteitsverskaffer of finansiële adviseur te vertrou, maar wie dra waarlik jou beste belange op hul hart sonder hulle eie agendas? God se agenda is om vir jou lewe te gee.

Want Ek, die Here jou God, gryp jou regterhand vas, Ek wat vir jou sê, 'Moenie bang wees nie – Ek is die Een wat jou help.' Jesaja 41:13

WAT MY AANRAAK:

HOE LYK GOD SE HANDE?

VRYDAG
20 FEBRUARIE 2026

IN WIE SE HANDE IS JOU LEWE?

Hande kan die intiemste liefde oordra deur ‘n sagte aanraking op ’n wang. Hande kan deur ‘n ‘high-five’ saam feesvier, of deur ‘n hand op die skouer medelye oordra sonder woorde. Maar hande kan ook vuiste maak, stukkend maak, skeur... Ons hande reflekteer ons harte: ons kan lewe bring of afbreek.

As jy vandag aan God se hande dink, hoe sou jy God se hande beskryf?

Ons God het Skepperhande wat vorm op maniere wat lewe bring - met elkeen van ons as God se handewerk. Genesis beskryf hoe God ons vorm en lewe in ons blaas.

God het meesterlike Pottebakkerhande wat ons bly vorm en hervorm - werkende hande.

Ons God het ook letsels op Sy hande...

Wat is jou prentjie van God se hande? Is dit ‘n kwaai vingerwys prentjie of een waar hande net gevou is? God se hande is oop. God se hande nooi. God se hande hou saggies vas. God se hande is veilig.

Vra vir God om vir jou Sy hande te wys.

WAT MY AANRAAK:

OPENINGSGEBED

Begin jou gebed deur jou hande op te hef na God (bl.4)

JEREMIA 18:1-6

6 ”Is Ek nie in staat om soos hierdie pottebakker met julle te maak nie, huis van Israel?” is die uitspraak van die Here. “Kyk, soos klei in die hand van die pottebakker, so is julle in my hand, huis van Israel.”

GENESIS 2:7

7 ...het die Here God die mens met stof uit die grond gevorm, en in sy neus die asem van lewe geblaas. So het die mens 'n lewende wese geword.

JESAJA 49:16

16 ”Ek het jou naam in my handpalms gegraveer”

GEBEDSVOORSTEL

Bid die volgende gebed ‘n paar keer:
“U is die Pottebakker, ek is die klei; vorm my en maak my soos U wil”

IN WIE SE HANDE IS MY LEWE?

SATERDAG
21 FEBRUARIE 2026

SABBAT

SONDAG
22 FEBRUARIE 2026

RUS & SPEEL

OPENINGSGEBED

Begin jou gebed deur jou hande op te hef na God (bladsy 4).

REFLEKSIE TYD:

Dink saam met God terug aan die afgelope week se belewenisse en gebedstye:

Hoe het dit gegaan met jou vas?
Waarvan het jy bewus geraak deur jou vas?

Watter teks/Skrif het jou in besonder geroer hierdie week? Wat wil jy graag onthou?

Hoe het jy die Handgebed ervaar?

Wat het God in jou geroer rondom die vraag: In wie se hande is my lewe?

Waar het jy God se handewerk in jou allerdaagse lewe raakgesien hierdie week?

SLOTGEBED

Bid weer jou Lydenstydgebed - die Hand-op my-Hart gebed (bladsy 3).

RIGLYN VIR WEEK 1 SE GROEPSGESPREK

IN-CHECK: Begin jul tyd saam deur te vra hoe dit met elkeen gaan.

BID: Speel ‘n aanbiddingslied, en indien gemaklik, lig julle hande in gebed en aanbidding.

SKRIF: Vra vir een/twee mense om van die Skrifgedeeltes wat vir hul uitgestaan het in die Daaglikse Materiaal, hardop in die groep te lees.

EERSTEHANDSE ERVARINGS: Gee vir elkeen ‘n geleentheid om te deel watter gedeelte van die week hulle op ‘n besonderse manier geraak het. Gee vir elkeen ‘n kans om te deel, sonder om hulle te onderbreek of ‘n gesprek oop te maak. Luister net.

VRAE: Lees nou die tafelgespreksvrae op bladsy 4 en besluit saam watter vrae jul wil beantwoord.

GESPREK: Open ‘n gesprek deur die volgende te vra: Wat is van die vrae wat in jou opgekom het hierdie week (of in die gesprek), waaroor jy graag ander se insigte/ervarings wil hoor?

UITNODIGING: Om die gesprek af te sluit, gee vir elkeen ‘n geleentheid om op die volgende te reageer: Wat het vir jou uitgestaan in die gesprek? Wat wil jy graag onthou? Wat ervaar jy is God se uitnodiging aan jou?

ONDERSTEUN: Vra of daar iemand is wat spesifieke ondersteuning benodig hierdie week en of daar gebedsversoeke is.

AFSLUIT MET GEBED: Lees hierdie week se gemeentegebed van ‘n Ritmia spanlid (bladsy 4).