

Kursus-uitkoms:

“Geestelike Lewe” rus die volgeling van Jesus toe met

- **begrip** vir die spiritualiteit van die lewe (INFORMASIE),
- **motivering** om die lewe geestelik te leef (INSPIRASIE), en
- **praktiese wyses** waarop die lewe geestelik geleef kan word (TRANSFORMASIE).



#1 Spiritus

Ons begin ons studie van 'n geestelike lewe deur **te let op die feit dat ons geestelike wesens is**. Die Woord spel ons samestelling presies uit in Genesis 2:7. Let op dat **die mens bestaan uit (1) 'n LIGGAAM – die stof van die aarde, (2) GEES – die asem van die lewe, wat (3) saamvoeg om ons 'n lewende SIEL te maak:**



1.1 Ons bestaan uit die grond en die Gees

Ons is **as MENSE een wese**. Ons is nie siele wat geeste het, of geeste wat liggame bewoon nie – ons IS liggaam, siel en gees. Aldrie is nodig om ons MENS te maak. Ons kan liggaam, siel en gees onderskei, maar nie skei nie. Ons kan wel die verskillende aspekte soos volg beklemtoon:

- Ons **liggame bestaan uit die elemente van hierdie aarde** – gewone elemente en verbindings wat uit die ruimte en vanaf die planeet kom: suurstof (65%), koolstof (18%), waterstof (10%), stikstof (3%), kalsium (1.5%), fosfor (1%) en kleiner hoeveelhede kalium, swael, natrium, magnesium, ens. Ons liggaamlikheid anker ons stewig as deel van die groot heelal. Elke liggaam word uit die natuur ontleen en keer weer na die natuur toe terug. Ons is egter meer as net atome!
- Ons **liggame is dood tot God sy gees in ons inblaas**. Die woord *gees* beteken in sowel Hebreeus (*ruach*) en Grieks (*pneuma*) ook **asem of wind**. In Latyn beteken *spiritus* (**gees**) ook **asem**. Die gees wat God in ons inblaas is sy asem, 'n deel van sy Gees. Dit **beteken die lewe is goddelik, heilig. Dit is 'n kosbare gawe van God** waaraan ons met elke asemteug herinner word. God gee sy asem aan ons, en God neem dit ook weer terug (Ps 104:29, Ps 146:4). God se Gees dryf ons lewe aan. Paulus sê aan die Grieke (Hand 17:25b-28):

רוח • πνευμα • spiritus



God gee aan alle mense die lewe, die asem en alles.

God bepaal hoe lank hulle sal leef en wat hul omstandighede sal wees.

God het hulle gemaak om Hom te soek, maar Hy is nie ver nie, want deur Hom lewe ons, beweeg ons en bestaan ons.

God is vir ons soos die water is vir die visse, soos die lug om ons. **Hy is ons element, ons asem, ons lewe**. Ons is **meestal totaal onbewus daarvan**, maar deur sy genade **kan ons wakker word vir die feit dat Hy DAAR is** en kan ons **bewustelik met Hom, die grond vir ons bestaan, in verhouding tree**. Dit – ons bekering – is vir ons die geboorte tot 'n nuwe lewe. Die Heilige Gees maak dan woning in ons gees – **die diepste hart van ons wese** – en beïnvloed (en *be-geester*) ons vanuit ons onbewuste.

- Ons **siel is die setel van ons bewussyn**. Ons EK-bewussyn (*of ego*) is die beheerende meganisme wat ons gedrag bestuur. Die hoofaspekte van ons sielslewe is ons denke (insluitende waarneming, geheue, logika, ens.); ons emosie (insluitende temperament, sentimente) en ons wil (insluitende instinkte, motiewe, waardes en reaksies). **Ons siel skakel met die grond waarvan ons gemaak is, asook met die gees in ons**.

Prys die Here saam met Dawid, wat in Psalm 8 (v4-6) besef dat **ons as mense op 'n manier deel in die goddelike heerlikheid, dat ons iets van God besit en uitstraal** – dat ons sy afbeelding is (Gen 1:26):



As ek u hemel aanskou, die werk van u vingers, die maan en die sterre wat U toeberei het— **wat is die mens** dat U aan hom dink, en die mensekind dat U hom besoek? **U het hom 'n weinig minder gemaak as 'n goddelike wese en hom met eer en heerlijkheid gekroon.**

1.2 Ons moet deur die Gees lewe

Ons wil nie net bestaan nie – ons wil LEWE met HOOFLETTERS. Ons wil **die lewe ten volle leef, oorvloedig leef** (Joh 10:10)! Daarvoor moet **ons uit die kern en wese van ons bestaan leef – uit ons gees, en uit die Heilige Gees** wat daar woon. 'n Geestelike lewe is nie 'n lewe wat net met God of godsdiens te doen het nie, maar is 'n **spesifieke uitkyk op die hele lewe. Die hele lewe is geestelik as dit geestelik geleef word. Dit is 'n Geesgevolle lewe.** Hy, die Gees (*Spiritus*) is die een wat ons in-*spireer* (*inspirare* = asemhaal).



Ons soek na 'n lewe wat deur God deurasem word.

Ons is op soek na 'n **spiritualiteit van die lewe**. 'n Geesgedrewe lewe van **sin en betekenis, 'n lewe van verwondering en diepte**. Dit sal ons bevry van 'n oppervakkige lewe waarin ons niks meer is as 'n ontwikkelde dier nie, of 'n selfsugtige lewe wat net oor my eie oorlewing en voorspoed gaan. Goeie, lewensversterkende spiritualiteit anker ons stewig aan die grond, maar leer ons ook om deur die Gees die wêreld te beleef. **Net deur ons konneksie met grond EN Gees is ons waarlik die mens wat God ons gemaak het om te wees.** As jy in Christus is (deur Hom in geloof te aanvaar), is **Christus deur sy Gees in jou**, jou hoop op heerlijkheid (Kol 1:27), **soos 'n skat in 'n erdekrui** (2 Kor 4:7). **As jy God soek, moet jy Hom nie hier of daar buite jou soek nie, want Hy is in jou** – altyd teenwoordig, altyd lewendmakend, ondersteunend en energierend, altyd wagtend en altyd gereed vir verhouding.



Ons soeke is inwaarts en afwaarts. Hy wag daar.



DOEN

DOEN DIE VOLGENDE OEFENINGE HIERDIE WEEK

1. Jy moet tyd hê om aan jou geestelike lewe te skenk. Daarsonder sal jy nie groei nie. Wat van 'n halfuur soggens, of oor middagete, of miskien 'n uur een middag van die week? Dalk kan jy Saterdag- of Sondagmiddag bietjie stil word? Kyk wat vir jou werk, maar besef dat dit 'n opoffering gaan verg. Dit is egter absoluut die moeite werd! Dit sal jou ook help as jy vir jou 'n **joernaal aanskaf** om in te skryf – as jy 'n skryf-mens is. Daarin kan jy aanteken watter Skrifgedeeltes jy gelees het, wat die Here met jou deel en wat in jou hart is.
2. Ons sal **ons geestelike oefeninge begin met gewone asemoefeninge**. As jy jou stiltyd begin, sit rustig en doen eers een van die volgende met toe oë: (1) trek jou asem stadig en diep in (4 tellings), hou dit in (4 tellings) en laat dit stadig uit (4 tellings). Herhaal vir 'n paar minute; (2) haal stadig en diep asem en sê elke keer as jy stadig uitasem in jou gedagtes “Jesus”, of “vrede”. Herhaal vir 'n minuut of twee. Hoekom doen ons hierdie oefeninge? Ons haal te vlak asem en dit maak ons gespanne. Diep asemhaling maak ons dadelik rustiger. Onthou die spreuk: *halwe asem, halwe lewe!* Gebruik die oefeninge ook enige tyd as jy gespanne voel. Jy sal ook vind dat die fokus op jou asemhaling jou gedagtes rustig maak (aflei van jou dag se gewoel) en jou gereed maak om met die Here te deel. Dit skep 'n nuttige brug van die gejaag, geraas en gemaal na 'n tyd van innerlike kalmte.

→ Vir die wat meer wil weet:

1. Gaan ons nie **eendag vir ewig sonder ons liggame wees nie**? Nee, die Skrif doen baie moeite om te sê dat ons inderdaad NUWE LIGGAME gaan kry, verheerlike liggame – vir ewig! Lees daaroor in 1 Kor 15:35-58. Ook in 2 Kor 5:1-9 sê Paulus as ons ons huidige “tentwoning” aflê, sal ons hemelse woning ons oordek. Ons sal nie “naak” voor God staan nie, m.a.w. liggaamlose siele wees nie. Dit was 'n gedagte wat hulle in hul tyd bang gemaak het.
2. Kyk hoe **die verskillende vertalings** die woorde *gees*, *asem* of *wind* in Ps 104:29, Ps 146:4 en Pred 8:8 (sien KJV) **verskillend weergee** – omdat die woord enige van die drie kan beteken.
3. **Kom die lewensasem van diere ook van God?** Ja, verseker. In daardie sin is **alle lewe 'n goddelike gawe en kosbaar en heilig**. Ons glo egter dat die mens (ook as BEELD VAN GOD – die verskil tussen ons en die diere) nie slegs die fisieke lewe van God ontvang het (soos die diere) nie, maar ook die ewige lewe (anders as die diere).
4. Is **die Heilige Gees dan nie net in kinders van God nie**? Ons moet dit op twee maniere sien. Deur die **skepping** is God die Vader van almal (en is elke sondaar 'n wegloukind) en is Hy deur sy Gees oral en in almal. Dit is dan juis sy Gees wat in ons werk om ons van Hom bewus te maak en ons te bekeer. Hierdie betrokkenheid van die Gees is deel van God se **algemene genade**. Deur sy **verlossing** is God die Gees meer spesifiek betrokke in die lewe van die gelowiges. Hy lei ons tot bekering – soos gesê – en gee aan ons 'n nuwe lewe. Hy lei ons, vorm ons en vul ons. Deur die Gees word Hy ons Vader in die ware sin van die woord. Dit is sy **besondere genade**.