

**OEFENING VAN DIE WEEK:** In hierdie week bid ons vir heelwording(wholeness) vir 'n verskillende deel van ons lewe. Dag 1: Heelheid in ons sosiale lewens Dag 2: Heelheid in ons emosies Dag 3: Heelheid in ons liggaam Dag 4: Heelheid in ons gedagtes Dag 5: Heelheid in ons wil (om nie 'n gebreekte wil te hê). Dag 6: offer jou hele lewe aan die Here.

## Dissipelskap avonture - WEEKLIKSE GROEPSRITME

### Sessie 9 van 10: Die heelword ritme, in watter deel van my lewe kort ek heling?

I. Die fasiliteerder vir hierdie week vra die groep om die opening hardop saam te lees.



II. Nooi die groep om die volgende gebed elkeen hardop te bid (gee die keuse om te "skip"). Na die laaste persoon gebid het, gee die fasiliteerder drie minute vir stilgebed.

III. Nooi die groep om **slegs een** van die volgende vrae te beantwoord.

IV. In hierdie deel van ons ontmoeting reflekteer ons op die oefening en ook die week wat verby is. As lede nie die oefening gedoen het nie, skep 'n bemoedigende maar tog uitnodigende atmosfeer.

Die fasiliteerder lees die stel vrae hardop en elke groepslid kies dan op watter **een** van die vrae hul graag wil reageer.

#### I. OPENING

Tydens hierdie leerervaring vergader ons om saam te onderskei en eksperimenteer wat dit beteken om as missionale dissipels gevorm en gestuur te word. God roep, versamel, vorm en stuur ons om deel te neem aan die avonture van die koninkryk. Ons glo elkeen in die groep het iets om by te dra, en dat die Heilige Gees reeds besig is met elke persoon. Hierdie is 'n spasie om te treur saam met die wat treur, en blydschap te deel met die wat blydschap ervaar. Ons glo ons rol is om opreg te luister, oop vrae te vra en mekaar te ondersteun en aan te moedig. Ons is toegewyd om aktief aan hierdie leerervaring deel te neem.

#### II. WORD TEN VOLLE TEENWOORDIG

Begin hierdie week se groep deur die volgende gebed 'n paar keer saam te bid (een vir een hardop):

**Here, U is ons Drie-enige God - U is Een, U is heel. Sonde skeur ons lewens in flarde. Help ons om heel te word, om te groei in U vrede.**

#### III. ONS LUISTER NA MEKAAR

-Wanneer was jy onlangs "vulnerable" / weerloos?  
-Wat verhinder jou om "vulnerable" / weerloos te wees?

#### IV. ONS KYK TERUG

Wat was jou belewenis met die oefening van die week, het jy 'n ervaring wat jy kan deel oor wandel in die wêreld? As jy terugkyk na jou daaglikse joernaal, watter tekste staan vir jou uit? Hoeveel uit 10 sal jy jou week gee en hoekom? Waarvoor is jy dankbaar? Wat was vir jou moeilik?

**OEFENING VAN DIE WEEK:** In hierdie week bid ons vir heelwording(wholeness) vir 'n verskillende deel van ons lewe. Dag 1: Heelheid in ons sosiale lewens Dag 2: Heelheid in ons emosies Dag 3: Heelheid in ons liggaam Dag 4: Heelheid in ons gedagtes Dag 5: Heelheid in ons wil (om nie 'n gebreekte wil te hê). Dag 6: offer jou hele lewe aan die Here.

*V. Die fasiliteerder lees die skrifgedeelte hardop, laat 'n rukkie stilte toe na die voorlesing. Vra iemand anders om na die stilte die teks weer te lees. Breek dan die groep op in pare om te wandel in die Woord. Na 6 minute deel die groep wat hulle by hul vriendelike vreemdelik gehoor het in die groot groep. Na almal gedeel het lees iemand Parker Palmer se woorde hardop.*

*VI. Die fasiliteerder lees die stel vrae hardop en elke groepslid kies dan op watter een van die vrae hy/sy wil reageer.*

*VII - VII.. Die fasiliteerder lees weer die stel vrae hardop en elke groepslid kies dan op watter een van die vrae hy/sy wil reageer. Vra die groep om notas te maak oor hul mede groepslede se antwoorde sodat hul ondersteuning in die week kan gee.*

*VIII. Die fasiliteerder verduidelik die Oefening bo aan die bladsy. Daarna sluit ons af met die seëngebed.*

## V. ONS LEES EN LUISTER SAAM (Wandel in die Woord)

Skrifgedeelte: Johannes 5:1-17

Watter gedeelte(s) staan vir jou uit? Watter gedeelte bemoedig jou? Watter gedeelte ontstel jou? Watter vrae het jy oor hierdie gedeelte?

Wholeness does not mean perfection: it means embracing brokenness as an integral part of life. Knowing this gives me hope that human wholeness — mine, yours, ours — need not be a utopian dream, if we can use devastation as a seedbed for new life. Parker Palmer

## VI. RITME VRAE

Ons lewens bestaan uit ons hart, siel, gees, verstand, emosies, liggaam en ons sosiale dimensies ... in watter area van jou lewe voel jy verlam? In watter area van jou lewe sukkel jy om heelheid te beleef? In watter dimensie van jou lewe wil jy heel word? Wat verhinder jou om heelheid te beleef? Na watter heelheid smag jy?

## VII. ONS KYK VORENTOE

Wat het uitgestaan vir jou van die gesprek? Het jy tot enige ander insig gekom? Is daar enige ondersteuning wat jy benodig van die ander groepslede?

## VIII. OEFENING EN SEËN GEBED

Mag die Here jou lewe lei na toenemende heiligheid en heling. Mag ons mekaar help om die beste weergawe van onself te wees. Mag ons leer om die vrede van die Here .