

# DIE GEREFORMEERDE Vroueblad

MEI 2017

Ek is die  
opstanding  
en die lewe

*Ek glo in die  
opstanding  
van die liggaam*

WEET JY  
WIE JOU  
SKEPPER IS?

Verkondig  
Christus  
aan almal

# Inhoud

## Mei 2017

### **Gereeld**

- 3 Redakteursbrief
- 4 Lidmaatpraat
- 5 Ds. Sê my

### **In-diepte**

- 6 **Ek is die opstanding en die lewe**
- 8 Die eerste Een wat uit die dood opgestaan het
- 10 Ek glo in die opstanding van die liggaam

### **leefdinge**

- 12 **Weet jy wie jou Skepper is?**
- 14 Teks & Vers: Opstanding en Lewe
- 15 Teks & Vers: Dagboek
- 16 Boekeblad
- 18 Bybelse berading: Dr. Trudie
- 20 Fokus op die vrou van vandag: Spreukevrou, gee my raad!
- 22 Verkondig Christus aan almal

- 24 Gemeente-Mosaïek: Ons kuier by die GK Rietvallei
- 28 Resepteblyd: Soet-kaneel-kringe
- 29 Lees in Junie 2017
- 29 Gemeentedagboek
- 29 Intekenvorm
- 30 Hartskatte
- 32 Kaleidoskoop Mei 2017

### REDAKSIEKOMMISSIE:

REDAKTEUR	Cobie Steyn
ASSISTENTREDAKTEUR	Griet Swanepoel
GRAFIESE ONTWERP EN UITLEG	Karien Brink
SEKRETARESSE	Marlette van Rooyen
WEBREDAKTEUR	Grietjie Prinsloo
ADDISIONELE LEDE	Ds. Johan Botha & Annamie Odendaal

#### Posadres:

Die Redakteur: Die Vroueblad, Posbus 178, Lydenburg 1120, Faks: Die Vroueblad 086 714 6157  
E-pos adres: Cobie Steyn, cobiesteyn@live.com  
Internetadres: www.gksa.org.za/Tydskrifte/vroueblad-inteken  
Navrae: Rekenings, adresveranderings, intekening, bladbouers:  
Me. Angie Mokobi: Tel (018) 297 3986, tydskrifte@gksa.co.za  
Eienaars en uitgewers: Deputate Kerklike Tydskrifte GKSA

#### Intekengeld:

- VROUEBLAD (SELF AFHAAL BY ADMIN BURO, POSGELD UITGESLUIT): R165,00
    - ELEKTRONIESE INTEKENING: R100,00
  - VROUEBLAD (IN GROEP NA DIE GEMEENTE, POSGELD INGESLUIT): R247,00
    - VROUEBLAD (WORD GESTUUR, POSGELD INGESLUIT): R268,00
- HIERDIE TARIWE GELD VANAF 1 JULIE 2016 TOT 30 JUNIE 2017.  
(Intekening word as voortgesit beskou solank dit nie gekanselleer word nie.)  
Drukkers: V&R Drukkers, Tel 012 333 2462, ISSN 0378 407 X

### 'N PUBLIKASIE VAN DIE GEREFORMEERDE KERKE VAN SUID-AFRIKA



Bied ook verrykende geestelike leesstof en kan bestel word by die Administratiewe Buro: (018) 297 3986.

#### Ander Publikasies van die Gksa:

- Die Kerkblad
- Die Slingervel (Laerskoolkinders)
- Die Kruispad (tieners en jongmense)

#### Wil jy gesels oor iets?

#### ARTIKELS OF BRIEWE KAN GESTUUR WORD AAN DIE GEREFORMEERDE VROUEBLAD:

- SMS: 082 555 9586 (begin SMS met VB)
- E-pos: cobiesteyn@live.com
- Facebookblad: Gereformeerde Vroueblad
- Slakkepos: Posbus178 Lydenburg 1120.

(Hierdie besonderhede is nie vir administratiewe sake soos inskrywings of kanselliasies bedoel nie – skakel die Administratiewe Buro in Potchefstroom: (018) 297 3986)  
Besoek gerus ons Facebookblad – daar kry jy pitkos vir die dag en kan jy met geloofsgenote gesels. Kom gesels saam oor wat dit prakties beteken dat Jesus Christus uit die dood opgestaan het.

**JAARGANG 71 NOMMER 11**



# DIE OPSTANDING EN DIE LEWE

— — — — —  
brief van die redakteur — — — — —



*“Toe die arm dood alleen agterbly,  
het die sagmoedige aand  
'n blom aan haar tjalie gespeld”*

(Strofe uit die gedig: *Die ballade van die bitterarm dood* deur Wilma Stockenström;  
Die Braambos Brand; Tafelberg: 1987).

*Liewe susters,*

Sy het my twee weke terug een Maandagoggend vroeg gebel en só gesnik dat ek moeilik die woorde kon hoor: “Mevrou, mevrou, my kind is gisternag dood. Dineo, die jongste is dood!”

Haar woorde het soos ‘n lem deur my hart geruk. Dineo is dertien jaar oud – net verlede jaar se einde het Maria al huppelende die tuinpaadjie afgekrom – effens laat, sy moes eers by die skool gaan teken vir Dineo se rapport – en gejuig omdat haar dogter graad 7 geslaag het. Sy gaan nou hoërskool toe!

En so is Dineo toe hierdie jaar hoërskool toe. ‘n Onbekende siekte het haar twee weke terug platgetrek, sy het net agteruit gegaan en sy is weg. Vanoggend toe Maria weer by die werk aankom, lyk sy vir my sommer tien jaar ouer, maerder en haar skouers gekrom. ‘n Ma wat die afgelope Saterdag ‘n kind begrawe het. Sy is stil. Ek maak vir haar rooibostee. En so saam met die troos van die tee kom die woorde. Sy vertel van die siekword af, ‘n kort siekbed, skielike opname in die hospitaal – tot by die oproep wat haar amper “mal gemaak” het van skok.

Sy vertel van haar bittere hartseer toe sy by die hospitaal aankom en sien haar kind is régtig dood – dis verby. Sy en haar vriendinne by die kerk het so gebed, so gepleit en gevra. Ek en my man troos: vertel haar van die Vaderhuis met sy baie wonings – ‘n ruim huis, waar daar nie meer honger, siekte, swaarkry sal wees nie, dat Dineo nou nie meer pyn het nie.

Dan is daar ‘n lang stilte in die kombuis. Sy praat eerste weer: “Dis reg so, Meneer. Ons weet mos: Hy is die Eerste en Hy is die Laaste!”

In Mei dink ons aan Christus se hemelvaart – Hy die eerste Een wat uit die dood opgestaan, Hy, die Alfa, is ook die Omega – Hy sal weer kom op die laaste dag. Hyself het aan die huilende Marta en Maria gesê: “Ek is die opstanding en die lewe” (Joh. 11:25), daarom kan ‘n hedendaagse Maria bely: “Hy is die Eerste en Hy is die laaste!”

Kom dink biddend saam met ons begeesterde artikelskrywers oor die betekenis van: “Ek is die opstanding en die lewe”

Hartlik gegroet tot volgende maand,

*Cobie Steyn*



Ons is op *Facebook*: Gereformeerde Vroueblad. Gaan *Like* ons!



# Ek is die opstanding en die lewe

## DEUR BETS DE LANG

Bekommernis... 'n Woord wat ons ewasgeslag baie goed ken. Ons bekommer ons daaglik oor baie dinge: die bondel wasgoed wat nie self gestryk kom nie; al die kinders se probleme; bejaarde ouers of dalk oor jou eie of 'n familielid se siekte. Ons is selfs bekommerd oor nietige dinge wat nie bekommernis werd is nie, want bekommernis is deel van ons daaglikse bestaan.

Waarheid is, ons vrouens kan maklik floreer op bekommernis en as ons nie bekommernis het nie ... soek ons iets om ons oor te bekommer. Dis dan wanneer bekommernis 'n wóórd in ons lewens word.... wanneer dít waaroor jy jou bekommer, so groot soos Tafelberg voor jou lê!



## Bekommernis vreet aan ons

Natuurlik weet ons nou al dat bekommernis een van die tentakels is wat manifesteer in stres en al weet ons dit kan lei tot allerhande skete en kwale, weerhou niks daarvan ons om aan te hou bekommer nie. Ons fokus so op die probleem dat ons die patroon van angstigheid of bekommernis nie kan verbreek nie. Dit beïnvloed ons verhouding met almal rondom ons.

Jorgan Harris, 'n kliniese sielkundige van Kaapstad maak onderskeid tussen 'n paniekaanval en 'n angsaanval. Volgens hom is die simptome soos hartkloppings, kortasem, naarheid, lighoofdig en floute, presies dieselfde. Die enigste verskil is: 'n Paniekaanval bekruij jou onverhoeds, terwyl 'n angsaanval se simptome net in 'n spesifieke konteks voorkom, byvoorbeeld wanneer jy motor bestuur, of wanneer jy in 'n hysbak of in 'n winkelsentrum is. Die feit is, dit kan maklik jou lewenskwaliteit beïnvloed.

Dokter Francois Retief, algemene internis en gastroënteroloog van Mosselbaai skryf in sy *blog*: "n Oormaat (bekommernis) en stres manifesteer in die liggaam as duidelik waarneembare fisieke simptome en kliniese tekens."

Hoe meer ons ons bekommer, hoe meer duik gesondheidsprobleme op. Ons liggaam se swak plekke gee in onder die druk en dis dan wat ons maklik vasgryp aan allerhande 'krukke' om ons te help.

## Maar hoekom bekommer ons onself?

Meestal draai bekommernis oor ons gesinslede, want ons wil asseblief tog nie hê hulle moet swaarkry of siek wees of ongelukkig wees nie. Dan staar ons onself so blind teen die probleem, dat ons nie altyd onthou waar die ware oplossing lê nie.

## Soek hulp op die regte plek

Net so was Marta en Maria oor Lasarus se siekte bekommerd. Die verskil is, hulle het dadelik op die regte plek na hulp gesoek. Toe Lasarus begin siek word, het die susters iemand na Jesus toe gestuur met die boodskap: "Here, hy vir wie U lief is, is siek" (Joh. 11:3).

Hoe baie keer in ons lewe is ons radeloos van bekommernis? Dadelik begin ons self na oplossings soek. Ons word mos van kleinsaf geleer om sterk te staan en ons eie kastaiings uit die vuur te krap. Ons word geleer om self verantwoordelikheid vir ons dade te neem. Natuurlik is dit reg. Maar naderhand weet ons weet nie meer na watter kant toe nie. En dis waar die fout lê: ons moenie kante toe kyk vir hulp nie, ons moet boontoe kyk. Na Christus toe. Dis waar ons enigste, ware hulp en redding lê.

Matt. 6:30 spel dit so mooi vir ons uit: "As God dan die gras van die veld, wat vandag nog daar is en môre verbrand word, so versier, hoeveel te meer sal Hy dan nie vir julle sorg nie?"

## Voortdurende gebed en vertroue

Maar jy moet weet, om jou sorg op die Here te werp is nie 'n saak van 'n vinnige skietgebedjie nie, want voor jy jou kom kry is die bekommernis weer daar. Ons menslike natuur skop

in, want jy wil tog self probeer om iets aan die saak te doen. Ons antwoord lê in Joh. 11:25: "Toe sê Jesus vir haar: Ek is die opstanding en die lewe. Wie in My glo, sal lewe, al sterwe hy ook."

Christus, wat in ons plek aan die kruis gehang het, is die antwoord op die vrae in ons lewe. In Matt. 6:25 sê Hy self vir ons: "Daarom sê Ek vir julle: Moet julle nie bekommer oor julle lewe, oor wat julle moet eet of drink nie, of oor julle liggaam, oor wat julle moet aantrek nie. Is die lewe nie belangriker as kos en die liggaam as klere nie?"

Hy gee ook vir ons die 'resep' hoe om dit te doen in Fil. 4:6: "Moet oor niks besorg wees nie, maar maak in alles julle begeertes deur gebed en smeking en met danksegging aan God bekend."

Marta en Maria het albei geweet waar hul krag vandaan kom, maar hulle het nie tred gehou met God se Raadsplan nie. Vir hulle was Lasarus dood want hy was al vier dae in die graf.

Christus vra aan Marta vra of sy glo dat "Wie in My glo, sal lewe, al sterwe hy ook; en elkeen wat lewe en in My glo, sal in alle ewigheid, nooit sterwe nie."

En Marta se antwoord? "Ja, Here," sê sy vir Hom, "ek glo vas dat U die Christus is, die Seun van God, die Een wat na die wêreld toe moes kom" (Joh. 11:27).

## Hou vas aan Jesus Christus

Hierdie Christus, in wie Marta haar geloof onvoorwaardelik bely, belowe voor sy hemelvaart vir ons vrede ondanks die gebroke wêreld waarin ons leef: "Vrede laat Ek vir julle na; my vrede gee Ek vir julle. Die vrede wat Ek vir julle gee, is nie die soort wat die wêreld gee nie. Julle moet nie ontsteld wees nie, en julle moet nie bang wees nie" (Joh. 14:27).

Ons herdenk in hierdie dae die kruisiging, opstanding en hemelvaart van Christus. Laat Marta se antwoord, ook ons antwoord wees, om elke dag ons lewe opnuut aan Hom te wy, want Hy is die opstanding en die lewe. ▣

## LIDMAATPRAAT



**Zelda Van Blerk:** Jesus ken pyn, hartseer, droefheid, verwyt en liefde net soos ons. Na Lasarus se dood (Joh. 11), met Jesus se woorde aan die hartseer vroue dat Hy die opstanding en die lewe is, kom daar vir ons hoop en troos. Selfs in ons donkerste oomblikke, as daar geen hoop en vooruitsig meer is nie, bring ons Here in ons hart 'n nuwe gesindheid waarmee ons die eise van elke dag kan hanteer.

Dit laat my voluit lewe en elke oomblik aangryp as lewende getuie van Christus omdat ek weet dat Hy my emosies ken en ek nou al sy verlossingswerk beleef.

# Fokus op die gelowige vrou van vandag

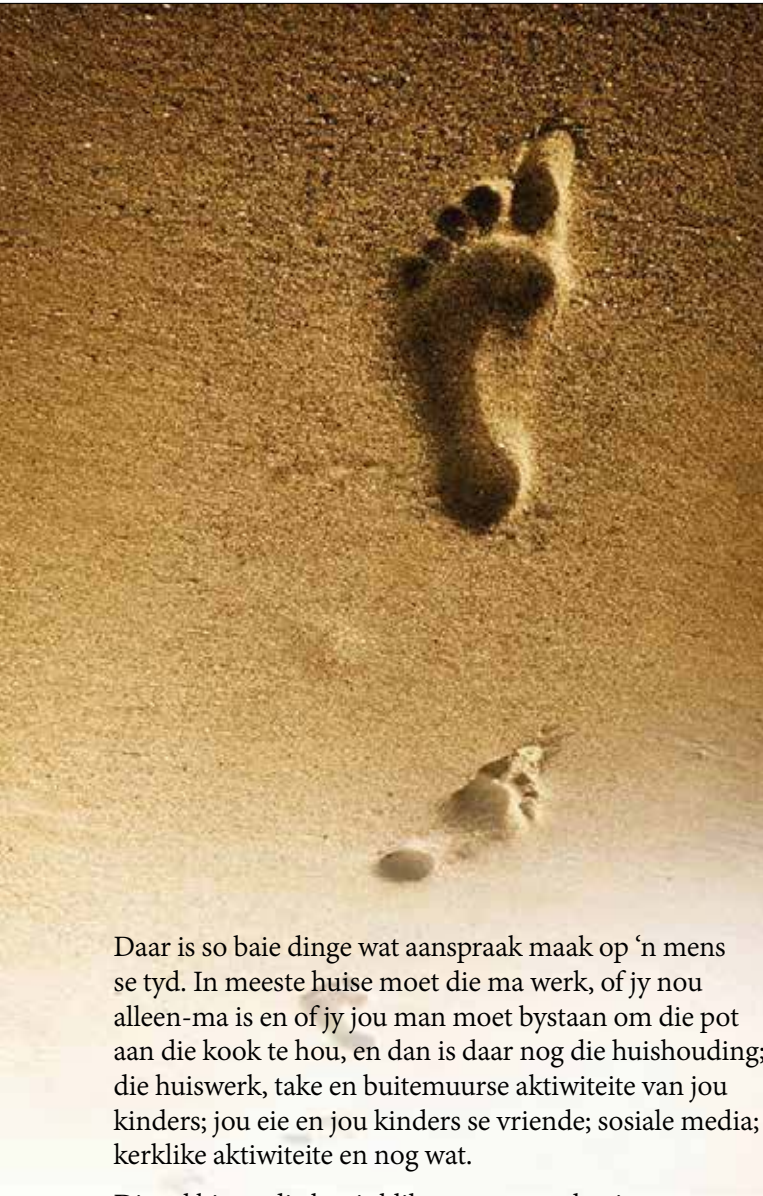
## Spreukevrou, gee my raad!

Deur Hannatjie Vorster

*n Knap vrou is baie werd,  
baie meer as edelstene,  
Haar man steun op haar  
en pluk die vrugte van haar werk.  
Alles aan haar spreek van 'n sterk  
en edel persoonlikheid;  
Sy ken geen kommer oor die toekoms nie  
As sy praat, is dit met wysheid;  
As sy leiding gee, is dit met liefde.  
Spreuke 31:10-11; 25-26*

Voel jy ook klein en onbevoeg as jy Spreuke 31 lees? Ek sou graag 'n keer by die vrou van Spreuke wou gaan kuier. Ek sou graag wou put uit haar wysheid en myself koester in die warmte van haar liefde. Ek sou graag haar raad wou vra, want om al die balle in die lug te hou in die mallemeule van ons tyd is geen geringe taak nie!

Ek sou graag by haar wou weet hoe ek as gelowige vrou wat binne 'n gesin staan my taak moet benader. Leer die drievoudige amp van die gelowige vir ons iets hieroor? Hoe wyd en omvattend is ons verantwoordelikheid as ma en vrou nie vandag nie. Dit is 'n uitdaging om tyd te vind vir alles wat rondom die gesin moet gebeur en dit verg fyn beplanning. Wie van ons sou nie graag so 'n paar ekstra ure in 'n dag wou hê nie?



Daar is so baie dinge wat aanspraak maak op 'n mens se tyd. In meeste huise moet die ma werk, of jy nou alleen-ma is en of jy jou man moet bystaan om die pot aan die kook te hou, en dan is daar nog die huishouding; die huiswerk, take en buitemuurse aktiwiteite van jou kinders; jou eie en jou kinders se vriende; sosiale media; kerklike aktiwiteite en nog wat.

Dit val binne die koninklike amp van gelowige ouers om al die dinge só te bestuur dat die gesin as koninkryksentiteit funksioneer. Dit is die ouers se taak om saam waardebesluite te neem oor hoe tyd bestuur moet word om elke kind tot volle wasdom te laat kom, as jong gelowige te laat blom en om tyd te skep om ook nog self elkeen in sy eie ek-wees en gelowig-wees te groei. Maar tog val die praktiese beplanning en dag-tot-dag organisasie om dit te verwerklik gewoonlik in die ma se skoot. Dit is sy wat die flentertjies tyd so moet bestuur dat belangrike dinge rondom gelowig-wees en 'n gesonde gesinslewe nie in die slag bly nie.

### **Kom ons trap net so 'n paar spoortjies in die sand om gedagtes aan die gang te sit:**

- ☞ Het jy en jou man nog kans om oor dieper dinge van die lewe te gesels en mekaar geestelik op te bou? Om probleme by die werk met mekaar te deel, die

opvoeding van die kinders saam te beplan en saam te ontspan om so aktief julle huweliksband te bly bou?

- ☞ Ruim jy as jou kinders se lewensafgrigter tyd in vir jou profetiese taak om elkeen van jou kinders op sy eie manier toe te rus om sy/haar roeping as kind van God uit te leef? Om hulle te lei in hulle persoonlike gebed en Bybelstudie? Om rustig oor dinge te gesels wat hulle lewens roer, selfs met jou kleuters, en algaande meer tyd hiervoor te skep soos die kinders groter word? Dit is nodig om tyd te skeduleer om betyds voor te berei vir katkisasie en vir die groter kinders om hulle week se katkisasie gereeld by te woon en so die primêre belang van God se koninkryk by hulle tuis te bring. Dis jy as vrou wat 'n kalm atmosfeer moet skep sodat almal rustig kan kerk toe gaan op Sondag.

- ☞ Het jou kind nog tyd om sy eie ek-wees te ontdek? Of is sy/haar skedule so vol dat daar net van een aktiwiteit na die ander gejaag word? Het prestasie in sport of akademie dalk 'n monster in jou kind se lewe geword wat alles oorneem? Of neem skermtyd en sosiale media meeste van jou kinders se tuistyd in beslag? Dit is ook jou taak as ma om jou kind te leer om sy/haar tyd so te bestuur dat daar nog ek-tyd oorbly en ook tyd om verhoudings te bou met die res van die gesin en heling te vind van die stampe en stote van die lewe in die stalwarmte van die gesin.

- ☞ Werk jy of jou man so hard dat daar byna geen tyd meer oor is vir die gesin nie? Daar is soms moeilike besluite wat geneem moet word om prioriteite reg te kry. 'n Kind wat 'n geliefde buitemuurse aktiwiteit moet prysgee sodat hy genoeg leeftyd oor het; 'n pa of ma wat so ver moet gaan om van werk te verander; ambisies wat op die lange baan geskuif moet word – alles ter wille daarvan dat die gesin kan groei om gebalanseerde gelowiges te kan wees wat hulle skoene volstaan in die koninkryk van God.

Sou jy graag saam met my by die vrou van Spreuke wou gaan kuier om te deel in haar wysheid? Ons het dit voorwaar nodig!

Gelukkig is ons dat ons met dankbaarheid kan weet dat die voorhangsel wat skeiding tussen ons en God gemaak het tydens die lyde van Christus geskeur het. Ons het kinders van God geword en Christus het dit vir ons moontlik gemaak het om op ons knieë te gaan en vir wysheid te bid en ons laste op Hom te laai. ▣