

Vooraf:

- Reël verversings vir die groep.
- Deel die teks vooraf met die groep. 'n Ander vertaling of twee sal help om die teks meer volledig te hoor.

Tafelmaniere

Die doel van hierdie tafelmaniere is om ruimte te skep waar ons God kan hoor en voorkom dat een persoon die gesprek oorheers.

Herinner mekaar aan julle groep se tafelmaniere wat julle saam geskryf het.



Verwelkoming:

- Verwelkom almal.
- Is daar iemand nuut in die groep?
- Oorweeg dit om 'n kers aan te steek om julle groep te herinner aan God se volledige teenwoordigheid deur die Heilige Gees.

Bid saam:

Neem 'n paar oomblikke. Raak stil en rustig. Haal diep asem. Laat iemand die volgende gebed lees:

Heilige God,

U sê "Gelukkig is die vredemakers..." want U sê juis hulle sal U kinders genoem word.

Soms voel my binnekant soos 'n oorlogsone.

Ek is deurmekaar en voel skuldig omdat ek sukkel om gehoorsaam te wees.

Here, maak my rustig wanneer die wat-as of as-jy-net bomme om my val.

Ek raak kwaad wanneer dinge nie werk soos ek dit beplan nie. Ek raak kwaad wanneer mense doen wat ek wil hê nie. Ek weet dat vrede dalk meer gaan wees as ek probeer om minder dinge te beheer.

Sal U daarom asseblief beheer oorneem.

Maak U asseblief my hart en my gedagtes rustig.

Help my om te sien wat ek nodig het.

Help my om U vrede te ontvang sodat ek ook 'n kind van God genoem kan word.

Amen.

Gesels:

Ysbreker: Gesprek

Kyk hierdie uittreksel uit "Anger Management"

https://www.youtube.com/watch?v=jA_j1WNDd_Q

Vertel mekaar van die keer wat jy die kwaadste was. Wat het gebeur? Hoe het jy jou kwaad gewys?

Teks:

Laat iemand die teks een maal hardop lees.

Matteus 5:21-26 (Nuwe Lewende Vertaling)

²¹"Julle het gehoor dat vir ons voorouers gesê is: 'Jy mag nie moord pleeg nie. As jy moord pleeg, sal jy voor die regbank rekenskap moet gee.' ²²Maar Ek sê vir julle, elkeen wat vir sy medemens kwaad bly, sal al klaar voor die regbank moet verantwoording doen. As jy vir iemand sê 'jou gek', sal jy jou voor die hoogste regbank moet verantwoord. En as jy vir iemand sê 'jou onnosel', sal jy jou in die hel moet verantwoord.

²³"As jy dus jou offer na die altaar toe bring en dit val jou daar by dat jou medemens 'n grief teen jou koester, ²⁴los jou offer net daar voor die altaar en gaan maak eers vrede met daardie persoon. Kom dan terug en bring jou offer.

²⁵"Sorg dat jy baie gou op goeie voet met jou teenstander kom; anders gaan daardie persoon jou aan die regter oorhandig, en die regter oorhandig jou aan die hofbeampte en jy word in die tronk gegooi.

²⁶"Ek verseker jou, jy gaan beslis nie daar uitkom voordat jy elke sent afbetaal het nie."

Laat elkeen die teks 'n tweede maal self deurlees en wag dat iets vir hul uitstaan.

Gesels in die groep oor die volgende:

- Gesels 2-2/ 3-3 oor wat julle nie verstaan nie of wat vir hulle vreemd is. (As die tieners nie vir mekaar kan help om meer duidelikheid te kry nie, kan hulle in die groep vra wat hulle nie verstaan nie.)
- Verduidelik: Jesus praat met mense in Galilea. Hy noem die voorbeeld van 'n offer in die tempel. Die tempel was min of meer drie dae se stap van Galilea af. Jesus sê dan vir die mense: "As jy dus jou offer na die altaar toe bring en dit val jou daar by dat jou medemens 'n grief teen jou koester, los jou offer ('n lewendige dier) net daar voor die altaar en gaan (stap drie dae terug Galilea toe) maak eers vrede met daardie persoon. Kom dan (drie dae se stap) terug en bring jou offer." Wat sou jy vir Jesus wou sê as jy daar by hom gesit het?
- Hierdie gedeelte kom nadat Jesus vir die mense gesê het hulle moet sout (preserveer/ gee smaak/ ontsmet) en lig (gee rigting/ nooi uit/ wys die pad na God) vir die wêreld wees. Hoe is mense wat die hele tyd kwaad is, nie sout en lig nie? Hoe is mense wat vrede maak sout en lig?
- Dink gou bietjie oor tye wanneer jy kwaad is: Kwaad is gewoonlik die tweede emosie wat jy voel. Wat sit gewoonlik agter jou kwaad?
Die primêre emosies waaruit woede spruit is meestal:
1) Onvervulde verwagtinge (hartseer / teleurstelling / ongelukkigheid)
2) Vrees (angs / onsekerheid / gevoelens van onbekwaamheid)
En woede raak veral erg as hierdie twee primêre emosies gekombineer word.
- Watter voorstelle maak Jesus om woede in die wêreld minder te maak?
- **Wat sê die teksgedeelte vir jou? Wat het vir jou uitgestaan? Wat is die boodskap wat Jesus vandag vir jou wil gee?**

Bid vir mekaar oor wat die teks vir julle sê, asook vir wat alles vir julle voorlê vir die res van die week.

Voor julle uitmekaargaan, maak onder mekaar seker oor die volgende:

- Is almal op die kommunikasie-lys?
- By wie kom die groep volgende week bymekaar?