

**Die Vrouebegeleiding wil vroue help om God self te hoor saam met ander vroue. Ons glo dat ons God hoor as ons luisterend die Bybel lees en dit wat ons hoor met geloofsvriendinne deel.**

**As vroue só na God luister dan hoor hulle ...**

- dat hulle 'n plek het;
- dat hulle gelyk langs ander mag staan;
- dat hulle mense het wat hulle liefhet;
- dat hulle hul volle menswees kan omarm en
- dat God hulle voorberei vir iets groter as hulself.

**Dat elkeen van ons op 'n geloofsreis gaan, beteken ...**

- dat die reis belangriker is as die bestemming;
- dat die Gees nooit klaar is met ons nie;
- dat die Gees verskillend met elkeen van ons besig is;
- dat daar nie een antwoord is wat vir almal pas nie;
- dat ons nie vir mekaar kan sê wat om te doen nie, maar slegs saam kan luister;
- dat elke vrou haar eie reis die beste verstaan.

**Om vroue hiermee te help, wil ons groepe skep ...**

- waar vroue mekaar lief het;
- aanvaar word en ingenooi word om saam te reis.

Gemeentes wat begeleiding soek om hierdie geloofsreis op plaaslike vlak te doen, word genooi om kontak te maak met Antoinette Muller deur 'n epos te stuur na: [ngkvroue@sun.ac.za](mailto:ngkvroue@sun.ac.za). Dan kan ons 'n gesprek aan die gang kry oor hoe julle in jul gemeenskap so 'n inisiatief kan begin en hoe ons julle daarin kan ondersteun.

**As vroue moet ons meer en meer leer om mekaar in te nooi en langs mekaar te loop op hierdie reis.**

## Geloofsvriendinne

'n Geloofsreis is nie iets wat mens eenkeer doen nie, maar oor en oor. 'n Geloofsreis is ook nie iets wat mens alleen doen nie, maar saam met vriendinne. Daarom nooi ons mense uit om die volgende te doen:

### 1. **Luister wagtend dat die Here vir jou wys wie jy moet vra as geloofsvriendin.**

Miskien is dit iemand wat jy tydens hierdie byeenkoms ontmoet het, miskien is dit iemand wat al lankal in jou gedagtes is. Dalk dink jy aan een persoon en kan julle saam dink wie om nog te vra. 'n Groep van ten minste drie werk goed vir hierdie oefening.

### 2. **Wys vir hulle die gebed van Eva en die vyf vrae.**

Die lees van die gebed en die vrae van die vyf vrae is die basiese struktuur wat die drietal volg as hulle bymekaar is.

### 3. **Spreek 'n tyd af wat julle mekaar kan sien.**

Mense se lewens het verskillende ritmes. Kry 'n tipe verbintenis wat haalbaar is vir waar jy nou is in jou lewe. Dit kan beteken julle sien mekaar weekliks of julle gaan byvoorbeeld twee naweke 'n jaar weg.

### 4. **Neem een van die teksgedeeltes oor die vroue in die Bybel**

en laat die Gees julle lei aan die hand van die vyf vrae.

## Lys van Bybelvroue

1. **Abigail:** 1 Samuel 25:1-42
2. **Anna:** Lukas 2:36-38
3. **Die arm weduwee:** Lukas 21:1-4 / Markus 12:41-44
4. **Die Vrou van Hooglied:** Hooglied 8:5-6
5. **Die Vrou van Spreuke:** Spreuke 31:10-31
6. **Dogtertjie van Naäman:** 2 Konings 5:1-14
7. **Elisabet:** Lukas 1:5-7 + verse 12-15 + verse 24-26 + verse 39-42 + verse 57-61 + vers 80
8. **Ester:** Ester 2:7-10 + 17 / Ester 4: 4-16
9. **Eva die moeder van al die mense:** Genesis 1:27- / Genesis 2:18-23 / Genesis 3:20
10. **Eva die vrou:** Genesis 3:1-13
11. **Gelykenis van die tien meisies:** Matteus 25:1-13
12. **Hanna:** 1 Sameul 1:9-22
13. **Lidia:** Handeling 16:11-15 + vers 40
14. **Lois en Eunice:** 2 Tim 1:1-5 / 2 Tim 3:14-17
15. **Maria, moeder van Jesus:** Lukas 1:26-38
16. **Maria se loflied:** Lukas 1:46-55
17. **Maria Magdalena:** Johannes 20:1-22
18. **Marta en Maria:** Luk 10:38-42 / Joh 11:17-43
19. **Maria van Jerusalem:** Handeling 12:1-17
20. **Naomi:** Rut 1:14-22 / Rut 3:1-5 / Rut 4:14-17
21. **Priscilla:** Handeling 18:1-26 / Romeine 16:3-4
22. **Ragab:** Josua 2:1-21
23. **Rebekka:** Genesis 24:1-28 / Gen. 24:58-67
24. **Rut:** Rut 1:14-17 / Rut 2:1-12 / Rut 4:13-17
25. **Sara:** Genesis 17:15-17 / Gen. 18:1-15
26. **Samaritaanse vrou by die put:** Johannes 4:1-30
27. **Tabita:** Handeling 9:36-43
28. **Vrou werksaam in die vroeë kerk:** Rom 16:1-16
29. **Vrou lei aan bloedvloeïing:** Lukas 8:40-48 / Markus 5:21-34
30. **Vrou en die verlore muntstuk:** Lukas 15:8-10
31. **'n Vrou salf Jesus se voete:** Lukas 7:36-50
32. **Vrou gaan na Jesus se graf:** Matteus 28:1-10
33. **Weduwee van Sarfat:** 1 Konings 17:8-24

## Geloofsreis van vroue

Om God te hoor saam met ander vroue



Vroue met Vlerke

Vrouebegeleiding Wes- en Suid-Kaap



## Riglyne vir ons reis as drietalle

Die doel van hierdie reisreëls is om ruimte te skep waar ons God kan hoor en om te keer dat enigiemand die gesprek oorheers.

### *Praat persoonlik:*

Ek gaan persoonlik praat ...  
... en my weerhou van veralgemenings.

### *Wees eerlik:*

Ek gaan eerlik en kwesbaar wees ...  
... en my weerhou van "little lies".

### *Luister diep:*

Ek gaan diep luister ...  
... en my weerhou daarvan om ander te genees,  
bekeer of regmaak.

### *Omhel's die oomblik:*

Ek gaan in die oomblik bly en dit omhel's ...  
... en my weerhou daarvan om weg te hardloop vir  
pyn en ongemak.

### *Maak oop:*

Ek gaan myself oopmaak ...  
... en weerhou van agendas en my vooroordele  
opskort.

### *Wag geduldig:*

Ek gaan geduldig in afwagting van God wag ...  
... en nie vir God voorskryf waar en hoe God met ons  
moet kontak maak nie.

## *Eva se gebed*

Ek is 'n vrou.  
Ek is uniek geskep deur God  
en 'n plek in hierdie lewe gegee –  
'n ruimte om te mag wees.  
Die hele wêreld het gewag  
dat ek gebore moet word.

Ek is 'n vrou.  
God se reis met my,  
deur die goeie en die slegte,  
het my voorberei om  
vry langs ander te mag staan –  
sonder skaamte en vals onderdanigheid.

Ek is 'n vrou.  
God gee my mense wat my liefhet,  
my ondersteun en my innooi.  
Ek ontdek vriende wat betroubaar is,  
en daar is vir my –  
'n tweede moederhuis

Ek is 'n vrou.  
God se Gees maak my sterk  
en ek tree in in hierdie krag,  
ek dra hoop en lewe,  
ek kyk die wêreld in die oë  
en omarm my volle menswees.

Ek is 'n vrou.  
God berei my voor vir iets groter as myself  
en gee my drome van liefde en billikheid.  
Ek gee myself hiervoor,  
maak my hart en arms oop sodat  
God nuwe lewe deur my kan skep.

Ek is 'n vrou,  
uniek geskep deur God.  
Amen

## *Wandel in die Woord*

### **1. Bid: Bid die gebed van Eva.**

Lees die gebed vir jouself voor (hardop indien jy kan) en  
laat die woorde oor jou spoel. Raak bewus van waar in  
die gebed die Gees jou laat vassteek.

### **2. Lees: Lees 'n verhaal oor 'n vrou in die Bybel.**

Lees een van die Bybelverhale op die lys van  
Bybelvroue wat vry leef.

Indien moontlik lees die verhaal in meer as een vertaling.  
Raak bewus van waar in die verhaal die Gees van God  
jou gedagtes laat rond dwaal.

### **3. Trek ou sandale aan: Klim in dié Bybelkarakter se skoene in.**

Dink jou in in een van die karakters in die verhaal.  
Sien haar in jou gedagtes.  
Probeer jou indink in haar situasie.

### **Watter een van die volgende vrae sou sy wou/kon antwoord en wat sou sy sê?**

- Hoe is God besig om haar uniekheid te bevestig?
- Hoe is God besig om haar vry te maak om vry te wees?
- Hoe is God besig om haar te verbind aan ander?
- Hoe is God besig om haar volle menswees te omarm?
- Hoe is God besig om haar oop te maak vir iets groter?

### **4. Trek jou skoene aan: Fokus terug op jou eie lewe**

Sien jouself in jou gedagtes. Watter een van die  
volgende vrae sou jy wou / kon antwoord en  
wat sou jy sê

- Hoe is God besig om my uniekheid te bevestig?
- Hoe is God besig om my vry te maak om vry te wees?
- Hoe is God besig om my te verbind aan ander?
- Hoe is God besig om my volle menswees te omarm?
- Hoe is God besig om my oop te maak vir iets groter?

### **5. Luister en bid: Dink na oor wat die Gees met jou doen en luister.**

Miskien is jy lus om in jou joernaal te skryf  
wat met jou gebeur het.  
Neem ook tyd om met God daarvoor te praat.