

# *Die Geloofsatleet*



*Pieter en Zelda Pretorius*

*Maart 2009*

*2e uitgawe*



## Voorwoord

Ek was onlangs gevra of ek bereid sal wees om eendag by die jeug van die gemeente te getuig oor my atletiek lewe in my jong dae. (Ek was in die ou bedeling nog 'n Springbokatleet gewees). Ek het geantwoord dat dit nie 'n probleem is nie, ek sal solank die voorbereidings doen, maar ek het nooit besef hoe 'n draai daardie vraag met my gaan loop nie.

Ek hoop om vandag vir julle 'n heeltetal nuwe beeld op sport te gee, veral as jy gedink het dat sport en Christenskap hand-aan-hand loop. Wat 'n verassing wag nie vir jou nie!

Ek gaan begin deur eers my lewe as atleet uit te beeld en daarna gaan ek daardie lewe in verband bring met die geloofsatleet wat ek nou is en vir altyd sal wees!

My man en afrigter, Pieter, het 'n baie belangrike bydrae gelewer tot hierdie boek, veral uit die afrigter se oogpunt. Mag dit julle ook aanspoor om hierdie program aan te durf, en mag julle ook so gelukkig wees soos ek om onder die beste afrigters te oefen!

*Hierdie boek word opgedra aan my  
ouers wat my deur my hele atletiek  
loopbaan ondersteun het, én my gehelp  
het om die fondasie van my lewe as  
geloofsatleet te lê*



## ***Indeks***

### ***Hoofstuk 1 – Die gewone atleet***

1. Sub-junior atleet
2. Junior atleet
3. Senior atleet (Val en opstaan)
4. Nasionale atleet

### ***Hoofstuk 2 – Die geloofsatleet***

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Sub-junior geloofsatleet              | (grondpad)   |
| 2. Junior geloofsatleet (Val en opstaan) | (teerpad)    |
| 3. Senior geloofsatleet                  | (snelweg)    |
| 4. Nasionale geloofsatleet               | (“autobahn”) |

### ***Hoofstuk 3 - Beplanning***

1. Afrigter
2. Oefen program

### ***Hoofstuk 4 – Hulpmiddele en/of probleme van die gewone atleet teenoor die geloofsatleet***

1. Ondersteuning
2. Atletiekdrag
3. Motivering
4. Roetine en dissipline
5. Beserings
6. Afsondering

### ***Hoofstuk 5 – Die geloofsatleet in aksie***

### ***Hoofstuk 6 – Slot***

### ***Bylaag – 1<sup>e</sup> Oefenprogram vir die jong geloofsatleet***

### ***Bibliografie***

## ***Hoofstuk 1 – Die gewone atleet***

*(gebaseer op die lewe van Zelda Pretorius)*

### **Doelwit van die atleet**

***Matt 25:15*** *En aan die een gee hy vyf talente en aan die ander twee en aan die ander een, aan elkeen na sy vermoë;..*

Die doelwit van die atleet is om altyd net sy beste te lewer, volgens die “talente” wat hy ontvang het. Vir elke atleet, veral die ouer atlete, is dit om deel van die nasionale span te wees. Almal wil graag ‘n Springbok word!

‘n Doelwit is iets wat jaar na jaar verander. Soos wat jy meer geoefen raak in jou item en presteer, verskuif jou doelwitte. Jy is altyd op pad na ‘n volgende doelwit. Dit werk soos trappies wat jy klim. Sodra jy die trappie geklim het, sien jy dat daar nog ‘n trappie is, en nog een en nog een...

Kom ons begin by my onderste trappie nl. Die sub-junior atleet.

### **Sub-junior atleet**

‘n Sub-junior atleet is iemand wat in die laer grade van die laerskool is, nl gr 1 – gr 3 of almal onder die ouderdom van 10. Hierdie tydperk in jou lewe is waar jy die grondlegging van jou sport lê. Dit is waar jy vir die lekkerte nog deelneem. Daar is skolesport / huissport en almal moet deelneem. Elkeen word aanvanklik gehelp en gewys hoe om te hardloop en dit maak nie saak hoe goed of hoe sleg jy doen nie, pa en ma is altyd daar om jou te prys vir jou deelname. Hulle wil jou tog nie ontmoedig en sê hoe sleg jy gedoen het net omdat jy laaste gekom het nie of as jy dalk sleg gevaar het nie. Dit is die tydperk waar jy mag verloor sonder om raas te kry.

Jou sub-junior jare is van die mees gelukkigste sport jare wat ‘n atleet kan hê. Hy kan nog kaalvoet hardloop, het altyd ondersteuners naby en kan tydens oefeninge baie speel. Niks mag ernstig opgeneem word in

hierdie tydperk nie, want die atleet is mos nog jonk. Al wat hy hoef te leer is die regte styl, die regte manier van wegspring, dat jy jou beste moet gee en dat jy pligsgetrou moet wees.

## **Junior atleet**

Hierdie tyd van ‘n atleet duur vir ongeveer 8 jaar. Dinge begin nou ‘n bietjie meer ingewikkeld raak. Jy het nou al jou “merk” gemaak in die atletiek wêreld, veral as jy ‘n natuurlike atleet is. Jy wen meeste van jou wedlope (onthou – ek beskryf my eie lewe hier) en mense én skole begin sekere verwagtings van jou kry. Jy begin ‘n puntemasjien vir die skool word. Almal wil altyd na ‘n naweek weet wat by die byeenkoms gebeur het.

Jy as atleet word nou skielik op die hande gedra en almal weet van jou. Jy moet aan soveel as moontlik items deelneem – want jy is mos die puntemasjien! Jy kry erekleure by die skool, prefekskap word amper iets outomaties en skole stry oor jou, veral in die nuwe wêreld vandag. Almal wil jou “koop” net sodat jy na dié skool toe moet gaan. Gelukkig was dit ‘n bietjie anders in my tyd want jy moes geografies na sekere skole toe gegaan het, maar glo my, daardie skool was baie bly om jou by te kry sonder dat dit hulle iets gekos het.

Van jou st 8 jaar (gr 10) af begin ‘n atleet meer spesialiseer in sekere items. Jy het nou deur ‘n klompie jare se oefen gegaan, van speel af tot al die items getoets. Jy het verskillende afrigters gehad – skole afrigters asook privaat afrigters. Nou begin jy agterkom van watter item jy die meeste hou of in watter een wen jy die meeste. Dit is doodnatuurlik dat jy jou oefeninge in hierdie verband gaan aanpas, want jy wil net altyd beter en beter vaar. Wen raak alles. Dit is baie moeiliker om nou te verloor. Jy raak baie meer op jouself aangewese vir prestasie en die wil om te wen is groot. Dit is ook lekker as die skool jou raaksien en op hulle skouers dra na elke wen, bv. op interhoër. Dit raak ‘n wen-wen situasie vir baie. Almal rondom jou – jou ouers, jou afrigter, jou skoolhoof, jou skool en baie ander – raak trots op jou en kry sekere verwagtings van jou.

Die belangrikste egter – jy het verwagtings van jouself. Jy dring deur na SA's toe. Jou eerste jaar is jy baie opgewonde, maar dan kom jy skielik agter jy is nie meer die beste nie. Daar is ander wat beter is. Wat nou?? Jy gaan terug huis toe en begin harder oefen. Dit is wat meeste atlete doen en wat ek ook aanvanklik gedoen het. Elke jaar daarna gaan dit beter op SA's totdat jy wen, want jy het dit mos ten doel gestel en sal alles doen wat jy moet. Teen hierdie tyd het atletiek al 'n lewenswyse geword. Alles word ingerig volgens jou oefentye, jou wedlope oor naweke, jou dieet ens. Die res van die gesin se behoeftes kom tweede. Jy dink dis jou reg.

In die laaste deel van hierdie junior jare, begin jy reeds aan die senior wedlope deelneem. Soms gaan dit goed, maar meestal gebruik jy die tyd om te leer by die ervare atlete. Jy begin hier weer van voor af verstaan dat jy mag verloor, of tweede of derde kom. Dit is mos nie jou ouderdom nie. Dit leer jou ook dat die plek wat jy kry, nie die belangrikste is nie, maar die wedloop begin nou teen tyd word. Dit raak belangriker om jou tye te verbeter as om te wen. Ja, vir die wêreld is wen of verloor nog die doodsaak, maar tye raak vir jou belangriker. Dit raak nou 'n meer persoonlike saak.

### **Senior atleet**

As senior atleet is die dinge van die kind agtergelaat. Nou is jy ten volle daarop gerig om jou beste te gee. Jy is nou skielik 'n aanwinst vir jou universiteit en geniet sekere finansiële voordele daar. Nou raak dit ook 'n plig om te presteer, want jy kan daardie finansiële voordele verloor. Die wedlope se 1<sup>e</sup> 3 plekke het gewoonlik ook geld aan gekoppel, so die verskil tussen 'n wen of verloor, of selfs 'n wen en tweede plek, het ook 'n finansiële implikasie. Jou hele lewe draai nou skielik om atletiek. Jy eet, slaap en drink atletiek. Die res van jou lewe kom daarna. Jy dink jy is die beste, oulikste atleet en almal skuld jou iets, maar tog glo jy dat jy 'n Christen atleet is. (Glo my, daar is baie atlete wat so glo.) *Is dit hoe 'n geloofsatleet optree?*

Soms loop 'n oefenprogram verkeerd. Prestasies volg nie soos beplan nie en jy kry nie jou Springbokkleure nie. Die een dag wat jy geglo het



dat die wedloop reg gaan verloop, val jy letterlik en jou kans is neusie verby. Watter keuse maak jy: staan op en maak die wedloop klaar of stap jy van die baan af? Ek het die eerste keuse gekies en dit sal vir die res van my lewe by my bly. Ek het geval – opgestaan – en klaar gemaak, ewenwel nie eerste nie, maar ook nie laaste nie en ek het nooit opgegee nie!

As senior atleet het jy baie meer verpligtinge en verantwoordelikhede. Jy moet jouself oefen, jy moet mense gelukkig hou, jy moet presteer, jy moet werk en jy moet jou huwelik laat werk. Wat is die regte balans vir dit alles? Wat gaan gebeur as die balans nie reg is nie? Iets of iemand kry seer.

### **Nasionale atleet**

Jy word nou beloon vir jou prestasies.

Jy kry erekleure by die universiteit of by jou werk.

Jy wen trofees.

Jy breek SA rekords.

Jy kry Springbokkleure.

Jy is op top vorm van jou atletiek loopbaan.

Die wêreld lê aan jou voete. Jy raak ‘n “celebrity”.

Daardie atleet van oor die 15/20 jaar terug – wat kaalvoet-atletiek gedoen vir die lekkerte – het verdwyn. Dit het werk geword, alhoewel dit die beste werk was wat ek kon gekies het, maar daar is altyd ‘n kinkel in die kabel. Alles verloop nie altyd volgens plan nie.

*Gal 6:7 Moenie dwaal nie; God laat Hom nie bespot nie; want net wat die mens saai, dit sal hy ook maai.*

*Gal 6:8 Hy wat in sy vlees saai, sal uit die vlees verderf maai; maar hy wat in die Gees saai, sal uit die Gees die ewige lewe maai.*

*Gal 6:9 En laat ons nie moeg word om goed te doen nie, want op die regte tyd sal ons maai as ons nie verslap nie.*

## ***Hoofstuk 2 - Die Geloofsatleet***

### **Die doelwit van die geloofsatleet:**

***Efes 4:13*** *totdat ons almal kom tot die eenheid van die geloof en van die kennis van die Seun van God, tot ‘n volwasse man, tot die mate van die volle grootte van Christus;*

***Efes 4:14*** *sodat ons nie meer kinders sou wees nie wat soos golwe geslinger en heen en weer gedryf word deur elke wind van lering, deur die bedrieëry van die mense, deur sluheid om listiglik tot dwaling te bring;*

***Efes 4:15*** *maar, terwyl ons in liefde die waarheid betrag, in alles sou opgroei in Hom wat die Hoof is, naamlik Christus,*

***Ons kyk na die geloofsatleet as iemand wat op pad is na die beeld van ‘n volwasse man, wat ingelig is, wat onder leiding van die Heilige Gees besluite kan en sal neem, wat standvastig is in die geloof en nie deur winde van leringe heen en weer geslinger sal word nie. Daarom is dit ‘n groei proses waarin ons nie ‘n groot verskil sal vind met ‘n gewone atleet se ontwikkeling nie.***

### **Die Sub-junior geloofsatleet**

Alhoewel dit kan dui op jou kindwees, dui dit meermale op jou jong geloofslewe, waarin jy baie opgewonde is, maar min ervaring het, met ander woorde, jy is eintlik baie kwesbaar, net soos ‘n jong kind. Die sub-junior geloofsatleet is jou jare as jong Christen. Meeste kinders word in die kerk groot of het een of ander vorm van godsdiens onderrig by sy ouers of skool ontvang. Hy is bekend met die Bybel en het die geloof van ‘n kind. Dit is die lekker, gemaklike tyd van jou geloofslewe – die breë pad - en dit is maklik om te sê “ek glo” want daar is min dinge,

indien enige, wat al gebeur het om jou die moeilike deel van die geloof te wys. Jy is nog opgewonde en wil graag deel neem aan aktiwiteite. Hierdie aktiwiteite sluit dinge in soos kursusse, CSV kampe, skoolbyeenkomste en kerk kampe. Dit is sosiaal, daar is baie gemeenskap met ander jong Christene soos jy.

Dit is lekker om al die dinge te doen, saam te sing en deel te wees sonder om regtig onder die druk van groot verantwoordelikheid te kom. Dit is ook so dat in dié tyd daar gewoonlik verskillende winde van gebeurtenisse is wat jou ernstig kan rondgooi. So gebeur dit byvoorbeeld dat 'n onderwyser wat tot bekering kom, 'n hele groep kinders kan draai om dieselfde te doen. Dit is eintlik baie maklik, want in baie gevalle hoef jy maar net die stroom te volg.

Die probleem is dat hierdie ook die eerste punt is waar die duiwel jou voorkeer op jou pad na volwassenheid in die geloof, net soos wat 'n slegte afrigter jou hele atletiek loopbaan kan verongeluk. Onthou dat die duiwel jou alreeds begin verloor het, toe jy die eerste keer van Christus begin leer het, nou gaan hy elke ding moontlik doen om jou leringe te vertraag of te stop. Vir baie vertel hy dat hierdie die topfase in die geloof is, jy is 'n dienende persoon in die skool / gemeente, jy vat raak en is hulpvaardig. Dink byvoorbeeld aan Maria en aan Magdalena.

Magdalena was altyd besig om almal te versorg, kos voor te berei ens, maar Maria het aan die voete van Jesus gesit en geleer.

Kennis is hier nog min, maar dan, daar is baie mense wat jou kan leer. Dit is moeilik om te onderskei, want jy is afhanklik van goeie lering van predikante, pastore ens. Somtyds kan dit 'n groot probleem veroorsaak, want sommige van hierdie afrigters hou nie daarvan om bevraagteken te word nie. Dit is ongelukkig by baie 'n "take it or leave it" onderrig situasie, "it's my way or the highway". Wanneer die lering die waarheid

volgens God se Woord is, is dit reg solank dit uit die Bybel verklaar kan word, maar nie al die leringe is op die waarheid gegrond nie.

**Mark 13:22** *Want daar sal valse christusse en valse profete opstaan, en hulle sal tekens en wonders doen om, as dit moontlik was, ook die uitverkorenes te mislei.*

Daar is baie deelnemers in hierdie fase, maar 'n groot siftingsproses het alreeds begin, want vir baie word op verskillende wyses vertel en gewys dat hulle eintlik heeltemal gerieflik behoort te wees in hierdie fase, want dit is 'n wonderlike fase, of dat hulle eintlik nooit goed genoeg sal wees om die volgende fase te bereik nie. Dit veroorsaak dat ons massa deelname hier kry, maar ook 'n geweldige groot uitval het. Tussen die wat oorbly, beweeg daar dan 'n klomp op na die volgende fase.

Goeie mentors hier (mense soos pastore, predikante, ouderlinge en diakens) sal die jong gelowige versigtig hanteer.

**1Pet 2:1** *Lê dan af alle boosheid en alle bedrog en geveinsdheid en afguns en alle kwaadpraterij;*

**1Pet 2:2** *en verlang sterk soos pasgebore kindertjies na die onvervalste melk van die woord, dat julle daardeur kan opgroei,*

**Heb 5:13** *Want elkeen wat melk gebruik, is onervare in die woord van geregtigheid, omdat hy 'n kind is.*

Hierdie kindskap word baie misbruik en baie gaan verlore a.g.v. vals leringe. Daar word verkondig dat jy die geloof van 'n kind moet hê, maar daar word agterweë gelaat om te leer dat die kindjie moet groei in die geloof tot die beeld van 'n volwasse man.

## **Die Junior geloofsatleet**

Die junior atleet is die tyd nadat jy geloofsbelydenis afgelê het. In die fase begin die afrigter regtig belangrik word. Hier kry jy 2 afrigters, maar nou moet daar gelet word op elkeen se rol. Die mens afrigter se

taak is om die atleet te lei tot by die doopwater en hom te leer wat kern gedagtes soos berou en bekering, regverdigmaking, versoening en doop werklik beteken. Die menslike afrigter in die verband kan die atleet maak of breek, want hierdie atleet het so pas begin om die “push” van die Heilige Gees, wat die toekomstige hoof afrigter gaan wees, te voel. Die mens afrigter is noodsaaklik om vir die atleet te verduidelik wat hy besig is om te ervaar. Hierdie afrigter, ‘n ware, bekeerde, gelowige, kan nie sommer enige persoon wees nie, anders gaan die atleet dit nie maak tot by sy volgende mylpaal nie.

**Joh 3:3** *Jesus antwoord en sê vir hom: Voorwaar, voorwaar Ek sê vir jou, as iemand nie weer gebore word nie, kan hy die koninkryk van God nie sien nie.*

**Tit 3:5** *nie op grond van die werke van geregtigheid wat ons gedoen het nie, maar na sy barmhartigheid het Hy ons gered deur die bad van die wedergeboorte en die vernuwing deur die Heilige Gees*

Nou mag jy begin deelneem aan sekere kerklike aktiwiteite soos bv. die nagmaal. Jy begin meer detail onderrig (afrigting) ontvang om jou voor te berei vir die senior atleet-fase.

**Luk 9:35** *En daar kom ‘n stem uit die wolk wat sê: Dit is my geliefde Seun; luister na Hom!*

Geloof begin nou sterker raak en soos atlete altyd bid vir krag voor ‘n wedloop of vir God die eer gee wanneer hy goed gedoen het, so begin die geloofsatleet nou meer praat oor sy geloof. Gehoorsaamheid, getrouheid en toegewydheid begin baie belangrik word. Hiermee saam moet die atleet gemotiveer word om aan te hou met groei (die afrigter se werk). Hy moet leer hoe werk sy oefenprogram.

**2Tim 4:2** *verkondig die woord; hou aan tydig en ontydig; weêrlê, bestraf, vermaan in alle lankmoedigheid en lering;*

*Rom 10:8 Maar wat sê dit? Naby jou is die woord, in jou mond en in jou hart. Dit is die woord van die geloof wat ons verkondig:*

*Deut 6:6 En hierdie woorde wat ek jou vandag beveel, moet in jou hart wees;*

*Deut 6:7 en jy moet dit jou kinders inskerp en daarvoor spreek as jy in jou huis sit en as jy op pad is en as jy gaan lê en as jy opstaan.*

Hy kry nie meer skaam om daarvoor te praat nie. Die probleem by die junior atleet is dat hy nog die middelpunt van die geloof is. Hy gee slegs aan God die eer wanneer dit goed gaan en vergeet gerieflik van God in tye van swakheid, dan blameer hy alles en almal. Hy is nog nie voltyds gehoorsaam aan die Woord van God nie, want hy ken nog nie die hele “oefenprogram” nie.

Hierdie is ‘n fase waarby baie atlete vashaak. Baie atlete sal in die fase opgee omdat die oefenprogram te moeilik begin word het, of omdat hulle glo dat hulle nie werklik die volgende fase suksesvol sal kan hanteer nie, of dat hulle nie oor die vermoëns beskik om te praat nie.

Dis ook hier waar jy die eerste keer ‘n vurk in die pad van die atleet kry. As jy links gaan word jy wat ons noem - ‘n sosiale atleet - en as jy regs gaan, stap jy aan na die senior fase of jong volwasse fase van geloof.

Die sosiale atleet sal dan swerf tussen die eerste 2 fases, maar nooit regtig verder kom nie, want hy het waarskynlik geval vir een van die strikke van die duiwel. Heel moontlik het die duiwel vir hom gesê: “Kyk, jy het nou so ver gevorder, moenie nou ‘n druppel raak nie, wat gaan jou vriende en familie sê? Wat gaan jou man of vrou of ouers dink? Hulle gaan dit nie aanvaar nie. Is jy bereid om alles te verloor?”

Gewoonlik skrik die persoon dan en besluit dat hierdie pad te hard is, dat die oefenprogram te straf is. Dink aan hoe baie mense Jesus verlaat het

nadat Hy hulle begin leer het. Baie het gesê die Woord is te hard en die pad te moeilik.

*Heb 11:39 En alhoewel hulle almal deur die geloof getuienis ontvang het, het hulle die belofte nie verkry nie,*

Die sosiale atleet het moeg geraak vir die roetine en begin afdwaal van die regte program af of hy is deur die wêreld verlei om die maklike weg te kies. Hulle is bereid om te oefen, solank hulle ook 'n bietjie pret kan hê tussendeur. Die sosiale geloofsatleet is die persoon wat gereeld kerk bywoon en altyd deelneem aan die sosiale aktiwiteite. Hulle is gerig op die bevrediging van die vleeslike eerder as op die geestelike. Hy is gedoem tot 'n lou-warm geloof. Hulle wil in hulle gehoor gestreel word. Die boodskap moet altyd mooi wees.

Maar aan die anderkant, as die persoon vasbyt en deur die doopbad beweeg, en sy proses van heiligmaking begin, dan raak hy werklik vir die eerste keer 'n groot probleem vir die vyand (hierdie is die voorbereidingsfase vir die senior atleet). Want nou neem ons deel aan die wedloop van die wêreld, terwyl ons nie in die wêreld is nie, terwyl ons oefenprogram ons onderskei en ander mense dit duidelik kan sien en sê: “ Kyk na daardie persoon, kyk na sy afrigter, dis ongelooflik hoe goed hy hardloop, miskien moet ons gaan uitvind hoe hy dit doen!” Dink maar net hier aan die advertensie wat jy nou geword het vir die Heilige Gees, en nou het jy ook 'n dodelike vyand van die opposisie geword, want jy is besig om die ander afrigter (die duiwel) se atlete te laat wonder wat aangaan. Jy wen hulle, meer en meer, jy sit hulle ore aan en hulle hou nie daarvan nie. Maar meer nog as dit, het jy vir die eerste keer krag gekry om die vyand se atlete en selfs die vyand self, goed op hulle neuse te laat kyk. Want jy het jouself versterk in die krag van jou AFRIGTER se sterkte, en jou afrigter het die Heilige Gees geword.



**Hand 1:8** *maar julle sal krag ontvang wanneer die Heilige Gees oor julle kom*

Die geloofsatleet kan ook val. Hy is besig met sy oefenprogram in die Woord van die Here en soms gebeur dit dat hy verkeerdelik luister en handel, of toelaat dat hy verlei word, dan val hy. Wat gaan hy doen? Gaan hy opstaan en aangaan of gaan hy sê dat hy deur God verlate is en dat godsdiens nou vir die voëls is? Ja, die geloofsatleet gaan opstaan, want hy het 'n stewige fondasie in sy junior jare en weet dat God jou sal ophelp en selfs soms sal dra wanneer die tye moeilik raak. Jy moet Hom net glo en vertrou. Soos wat jy jou afrigter soms blindelings vertrou het, so kan jy op God vertrou dat Hy jou deur jou struikelings sal optel en sal lei na veilige waters.

**Ps 23:1** *'n Psalm van Dawid. Die HERE is my herder; niks sal my ontbreek nie.*

**Ps 23:2** *Hy laat my neerlê in groen weivelde; na waters waar rus is, lei Hy my heen.*

**Ps 23:3** *Hy verkwik my siel; Hy lei my in die spore van geregtigheid, om sy Naam ontwil.*

**Ps 23:4** *Al gaan ek ook in 'n dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie; want U is met my: u stok en u staf dié vertroos my.*

**Ps 23:5** *U berei die tafel voor my aangesig teenoor my teëstanders; U maak my hoof vet met olie; my beker loop oor.*

**Ps 23:6** *Net goedheid en guns sal my volg al die dae van my lewe; en ek sal in die huis van die HERE bly in lengte van dae.*

Jy moet ook glo dat daar deur die nuwe verbond vergewing en genade deur die bloed van Jesus Christus is. Christus het nie gekom om die ou verbond te vernietig nie, maar het gekom om dit te vervul, sodat ons deur Sy genade gered kan word wanneer ons struikel. Daar moet egter van ons kant af gehoorsaamheid volg nadat Hy ons weer opgerig het.

## Die senior geloofsatleet

Hierdie fase begin wanneer die junior geloofsatleet die besluit neem om 'n volwasse loopbaan te volg. Hierdie besluit volg na jou doop. Dit is nie jou ouers wat jou verder moet leer nie, jy is nou self verantwoordelik vir jou pad, maar daarmee saam kom krag in die Heilige Gees en die doping in die Heilige Gees.

Die senior geloofsatleet begin naastenby by jou jong volwasse lewe of wanneer jy meer gevestig raak in jou geloof en jy die uitdaging van die hoër trappies wil aanvaar. Die program word nou al hoe moeiliker, want jy moet besluite neem oor jou huwelik, jou kinders se toewyding aan die Here en hoe hard jy gaan oefen. Die senior geloofsatleet begin nou agterkom hy moet self keuses maak en dit deurvoer. Hierdie fase neem in die geloofsatleet 'n heelwat langer tydperk in beslag as wat die gewone atleet in sy lewe ervaar, want jy kan in hierdie fase beweeg totdat jy doodgaan as jy nie geleer het om te groei in die geloof nie.

*Jes 48:17 So sê die HERE, jou Verlosser, die Heilige van Israel: Ek is die HERE jou God, wat jou leer wat heilsaam is, wat jou lei op die weg wat jy moet gaan.*

*Heb 5:14 Maar vaste spys is vir volwassenes, vir die wat geestesvermoëns besit deur die gewoonte geoefen, om goed van kwaad te onderskei.*

Die senior atleet oefen vir 'n spesifieke item. Jy kan nie vir 'n 800m oefen en dink jy kan gaan hoogspring nie. Dink aan Dawid en Goliat. Dawid kon nie met die wapenrusting van Saul gaan veg nie, want hy het nie daarmee geoefen nie. Dit was te swaar vir hom.

Die senior atleet wat deur die doping in die Heilige Gees gegaan het, ontvang sekere kragte waarmee hy die liggaam van Christus moet begin onderskei. Hy word deur die Heilige Gees gelei om sekere werk op

aarde onder die gemeente van Christus te kom doen. Dit is baie spesifieke oefeninge wat aan elkeen gegee word soos deur die Gees bepaal.

**1Kor 12:7** *Maar aan elkeen word die openbaring van die Gees gegee met die oog op wat nuttig is.*

**1Kor 12:8** *Want aan die een word deur die Gees 'n woord van wysheid gegee, en aan die ander 'n woord van kennis vanweë dieselfde Gees;*

**1Kor 12:9** *aan 'n ander weer geloof deur dieselfde Gees, en aan 'n ander genadegawes van gesondmaking deur dieselfde Gees;*

**1Kor 12:10** *aan 'n ander werkinge van kragte, aan 'n ander profesie, aan 'n ander onderskeiding van die geeste, aan 'n ander allerhande tale, aan 'n ander uitleg van tale.*

**1Kor 12:11** *Maar al hierdie dinge werk een en dieselfde Gees wat aan elkeen afsonderlik uitdeel soos Hy wil.*

**1Kor 12:12** *Want net soos die liggaam een is en baie lede het, en al die lede van die een liggaam, al is hulle baie, een liggaam is, so ook Christus.*

Die groepie senior atlete raak baie uitgedun, aangesien die oefenprogram baie intens geword het en baie min atlete die durf en fiksheid het om die laaste trappies te klim.

**Efes 1:17** *dat die God van onse Here Jesus Christus, die Vader van die heerlijkheid, aan julle die Gees van wysheid en openbaring in kennis van Hom mag gee,*

**Efes 1:18** *verligte oë van julle verstand, sodat julle kan weet wat die hoop van sy roeping en wat die rykdom van die heerlijkheid van sy erfdeel onder die heiliges is;*

**Efes 1:19** *en wat die uitnemende grootheid van sy krag is vir ons wat glo, na die werking van die krag van sy sterkte*

Deur hierdie verligte oë van julle verstand werk die Gees deur ons sodat ons die volle oefenprogram kan verstaan en ons kan vorder tot die uitnemender weg.

**1Kor 12:31** *Maar beywer julle met die oog op die beste gawes; en ek wys julle 'n nog uitnemender weg.*

Wat ons hier duidelik behoort te sien in die senior fase is die Vrugte van die Gees en ons moet onthou dat net soos 'n vrugteboom tyd nodig het om vrugte voort te bring, ons ook tyd nodig het. Dit gebeur nie oornag nie. Die proses van heiligmaking is 'n lewenslange proses.

**Gal 5:22** *Maar die vrug van die Gees is liefde, blydschap, vrede, lankmoedigheid, vriendelikheid, goedheid, getrouheid, sagmoedigheid, selfbeheersing.*

**Joh 15:4** *Bly in My, soos Ek in julle. Net soos die loot geen vrug kan dra van homself as dit nie in die wynstok bly nie, so julle ook nie as julle in My nie bly nie.*

**Joh 15:5** *Ek is die wynstok, julle die lote. Wie in My bly, en Ek in hom, hy dra veel vrug; want sonder My kan julle niks doen nie.*

**Joh 15:6** *As iemand in My nie bly nie, word hy uitgewerp soos die loot en verdroog, en hulle maak dit bymekaar en gooi dit in die vuur, en dit verbrand.*

**Joh 15:7** *As julle in My bly en my woorde in julle, sal julle vra net wat julle wil hê, en julle sal dit verkry.*

Hierdie is die goeie weg. Dit is die hoofweg, maar hier sal die duiwel weer eens probeer om jou voor te keer sodat jy nie verder soek nie. Jy het mos nou alles bereik. Jy het toegang tot die 9 Kragte van die Heilige Gees asook die 9 Vrugte van die Gees, maar daar is meer om in besit te neem – die uitnemender weg. Daar is nog trappies om te klim...

## Die nasionale geloofsatleet

Na die doping in die Heilige Gees kom die verskillende bedieningsgawes. Die nasionale geloofsatleet is die mense wat gekies het om hulle bedieningsgawes uit te leef. Daar is verskillende bedieningsgawes.

*Efes 4:11 En Hy het gegee sommige as apostels, ander as profete, ander as evangeliste, ander as herders en leraars,*

*Efes 4:12 om die heiliges toe te rus vir hulle dienswerk, tot opbouing van die liggaam van Christus*

*(HAT: heiliges = iemand wat tot diens van God afgesonder is)*

Net soos die nasionale atlete slegs 'n handjievul atlete is wat tot daar vorder, is daar ook by die geloofsatleet slegs 'n handjievul mense wat God se oefenprogram (Woord) opneem en hom tot sy volle Godgegewe potensiaal ontwikkel in die bedieningsgawes.

*2 Kor 12:31 “ Maar beywer julle met die oog op die beste gawes en ek wys julle ‘n nog uitnemender weg”*

Ons moet besef dat hierdie weg; 'n baie smal weg is. Min mense maak dit tot hier en toegewydheid, gehoorsaamheid en getrouheid is nie opsioneel nie, dis 'n leefwyse, net soos dit vir die atleet 'n leefwyse is om atletiek te slaap, drink en eet, so is dit vir hierdie kind van God.

Die gawes is daar en ons moet onthou dat terwyl baie mense spog dat hulle een of ander gawe ontvang het, is dit beslis nie 'n trofee waarmee gespog moet word nie. Wat wil jy met die geestelike gawes maak? Ons moet een ding besef, waar God se Gees besig is, daar beweeg mense en dinge. Niks kan stilstaan nie! So byvoorbeeld word gesê dat toe God die hemel en die aarde geskape het, het Sy Gees oor die aarde geswee. Die engelse Bybel sê dit beter : “ ...And the Spirit of God *moved* upon the face of the waters” (Gen1:2)

Ons sien dit ook by Simson (Rig 13:25) “ en die Gees van die Here het hom *begin drywe* in die laer van Dan, tussen Sorea en Estaol”. Daarom, moenie dink dat as jy die Gees van die Here het, dat jy nou maar net kan stilsit nie, dit mag nie gebeur nie, en ons sien dit regdeur die Bybel. Waar die Gees van God is, daar beweeg dinge!

Die groot geheim!

Maar daar is meer en dit kan ons baie duidelik sien by veral die profete. Hulle het iets geweet, waarmee ons vandag nog sukkel, en dit is wat ons van hierdie uitnemender weg vervreem. Kom ons begin so vroeg as met Henog, nog voor ons by die profete kom, want dit wys vir ons wat die uitnemender weg is:

*Gen 5:22-24 “En Henog het na die geboorte van Metusalag nog 300 jaar met God gewandel. En hy het seuns en dogters gehad. So was dan al die dae van Henog 365 jaar. En Henog het met God gewandel, en hy was daar nie meer nie, want God het hom weggeneem.”*

Let mooi op wat hier gesê word. Henog het met God gewandel. Om met iemand te wandel, beteken dat jy ‘n baie persoonlike verhouding met daardie persoon het. Jy moet hom ken en jy moet baie tyd in sy teenwoordigheid deurbring. So het Henog met God gewandel. Hulle was naby mekaar!

Kom ons gaan aan na Moses toe, Daar is verskillende beskrywings van hoe God met Moses gepraat het, maar die mooiste hiervan word beskryf in Deut 34:10

*“ en soos Moses vir wie die Here van aangesig tot aangesig geken het, het daar geen profeet meer in Israel opgestaan nie.”*

Niemand sal kan sê dat God nie direk met Moses gepraat het nie! Die Bybel is baie spesifiek oor die saak, maar let op tussen Henog en Moses. By implikasie word dieselfde van beide gesê en dit is dat hulle van aangesig tot aangesig met God gespreek het. Jy kan nie met iemand wandel en nie van aangesig tot aangesig met hom praat nie, dit is nie moontlik nie. Dit is ook baie duidelik uit die boeke wat Henog geskryf het. Ons wil tog so graag hierdie mense in oneer stel met ons ongelooflike wetenskaplike kennis van koolstof toetse, ens. Ons moet net een ding besef. Dink net aan hoeveel kennis hierdie mense oor daardie paar eeue wat hulle geleef het, bymekaar gemaak het. Ons moet nie onself bluf nie, hierdie mense was nie primitief en onnosel nie.

*1Sam 2:18 ..Maar Samuel het as seun gedien voor die aangesig van die Here, omgord met 'n linne skouerkleed...*

Ons weet dat Saul baie bang was vir Samuel. Maar let op, Samuel het gedien voor die aangesig van die Here.

Kom ons stap aan na Elia en Elisa toe.

*1Kon 17:1 “ En Elia, die Tisbiet, uit Tisbe in Gilead, het vir Agab gesê: Sowaar as die Here, die God van Israel, leef, **voor wie se aangesig ek staan**, daar sal geen dou of reën in hierdie jare wees nie, behalwe op my woord!*

*En Elisa*

*2 Kon 3:13-14 “Maar Elisa het aan die koning van Israel gesê: Wat het ek met u te doen? Gaan na die profete van u vader en die profete van u moeder! Maar die koning van Israel antwoord hom: Ag nee, want die Here het hierdie drie konings geroep om hulle in die hand van die Moabiete te gee. En Elisa sê: So waar as die Here van die leerskare leef **voor wie se aangesig ek staan**, as ek nie agting gehad het vir die*

*persoon van Josafat , die koning van Juda nie, ek sou na u nie kyk en u nie aansien nie.”*

Ek reken dit word nou al mooi duidelik wat die geheim is. Jy moet staan voor die aangesig van die Here. Jy kan nie die uitnemender weg betree as jy dit nie doen nie!

Die wonder van die uitnemender weg!

As ons nou verstaan dat hierdie weg, selfs nog hoër is as die goeie weg(snelweg) van die senior atleet, dan sal ons, onself afvra: Maar hoekom sal ek die weg wil betree? Dit is geen grap nie, kyk wat het met die profete van God gebeur en later selfs met die apostels. Maar daar is ‘n beloning in die weg wat ver bo enige-iets is wat jy vir jouself kan voorstel. Kom ons gaan net gou weer terug na die profete toe – en Moses is ‘n goeie beginpunt.

***Exo 14:14*** Die HERE sal vir julle stry, en julle moet stil wees.

***Exo 14:15*** Toe vra die HERE vir Moses: Wat roep jy na My? Sê aan die kinders van Israel dat hulle moet wegtrek.

***Exo 14:16*** En jy, hef jou staf op en steek jou hand uit oor die see en kloof dit, sodat die kinders van Israel dwarsdeur die see op droë grond kan trek.

***Exo 14:17*** En Ek, kyk, Ek sal die hart van die Egiptenaars verhard, sodat hulle agter hulle aan gaan. En Ek wil My verheerlik aan Farao en sy hele leërmag, aan sy strydwaens en aan sy ruiters.

Die uitnemender weg, begin elke oggend met gebed om die koninkryk van God te soek en jouself daarin te vestig as ‘n priester van die Allerhoogste, en as jy dit gedoen het, dan kom die outoriteit van jou



koningskap in werking. Kyk wat sê die Here vir Moses : *Wat roep jy na My?* en van daardie oomblik af het Moses ook sy koningskap aanvaar!

Kyk nou weer na Elia ook

**1Kon 17:1** “ *En Elia, die Tisbiet, uit Tisbe in Gilead, het vir Agab gesê: Sowaar as die Here, die God van Israel, leef, voor wie se aangesig ek staan, daar sal geen dou of reen in hierdie jare wees nie, behalwe op my woord!*

Let op dat Elia gesê het: *Op my woord sal daar geen reën en dou wees nie.* Nou spreek hy nie meer van ‘n buite outoriteit nie, maar die outoriteit is aan hom gegee deur die Vader, om in die Vader se Naam op te tree, en sy woord het versoen geword met die woord van die Vader, sodat dit een woord was. Dit is die uitnemender weg!

‘n Verdere beloning van hierdie uitnemender weg kan gesien word in 2 Kronieke 18:18-22.

Watter groter beloning is daar as om te staan in die raadsale van God en Sy planne word aan jou bekend gemaak? Kyk net wat het Miga gesien. Hy het die Here op sy troon sien sit met die hele hemelse leerskare aan sy linker en regterkant. Watter ondervinding was dit nie gewees nie? Begeer jy ook om so iets te ervaar? Getrouheid, gehoorsaamheid en toegewydheid sal jou daar bring.

Dit is ook die weg wat Jesus vir ons kom aanwys het! Let op, ek gaan ‘n paar voorbeelde noem, maar die hele nuwe testament wemel van voorbeelde van hierdie weg. Jesus se hele lewe dui daarop.

**Matt 8:3** *Daarop steek Jesus die hand uit en raak hom aan en sê: Ek wil; word gereinig! En dadelik is hy van sy melaatsheid gereinig.*

**Matt 8:8** *En die hoofman oor honderd antwoord en sê: Here, ek is nie werd dat U onder my dak inkom nie; maar spreek net 'n woord, en my kneg sal gesond word.*

**Matt 8:15** *En Hy het haar hand aangeraak, en die koors het haar verlaat, en sy het opgestaan en hulle bedien*

**Matt 8:26** *En Hy sê vir hulle: Waarom is julle bang, kleingelowiges? Toe staan Hy op en bestraf die winde en die see, en daar het 'n groot stilte gekom.*

**Matt 8:31** *En die duiwels het Hom gesmeek en gesê: As U ons uitdryf, laat ons toe om in die trop varke te vaar.*

**Matt 15:28** *Toe antwoord Jesus en sê vir haar: o Vrou, groot is jou geloof; laat dit vir jou wees soos jy wil hê. En haar dogter het gesond geword van daardie uur af.*

**Matt 17:18** *Daarop bestraf Jesus hom; en die duivel het van hom uitgegaan, en die seun het gesond geword van daardie uur af.*

Nou let daarop dat baie mense sal sê: “Ja, maar dit was Jesus en ek is nie Jesus nie!” Dan stel ek dit nou vir julle dat Jesus gesê het:

**Joh 14:12** *Voorwaar, voorwaar Ek sê vir julle, wie in My glo—die werke wat Ek doen, sal hy ook doen; en hy sal groter werke doen as dit, omdat Ek na my Vader gaan.*

**Joh 14:13** *En wat julle ook al in my Naam mag vra, dit sal Ek doen, sodat die Vader in die Seun verheerlik kan word.*

**Joh 14:14** *As julle iets in my Naam vra, sal Ek dit doen.*

**Joh 14:15** *As julle My liefhet, bewaar my gebooië*

Jesus het dit gesê sodat ons kan weet dat as ons ag sal gee op die volle prys wat Hy betaal het, ons ook medewerkers sal wees saam met Hom, en dat ons sal besef dat die prys wat Hy betaal het was om beide ons priesterskap en koningskap te herstel.

En so het dit ook gebeur as ons kyk na die bediening van Petrus. Let net op deur Handeling in watter gesag Petrus opgetree het.

**Hand 3:5** *En hy het sy oë op hulle gehou in die verwagting dat hy iets van hulle sou ontvang.*

**Hand 3:6** *Maar Petrus sê: Silwer en goud het ek nie; maar wat ek het, dit gee ek vir jou: In die Naam van Jesus Christus, die Nasaréner, staan op en loop!*

**Hand 3:7** *Toe gryp hy hom aan sy regterhand en rig hom op, en onmiddellik het sy voete en enkels sterk geword.*

**Hand 3:8** *En hy het opgespring en gestaan en rondgelopen en saam met hulle in die tempel ingegaan terwyl hy rondloop en spring en God prys.*

**Hand 5:1** *Maar 'n sekere man met die naam van Ananías het saam met sy vrou Saffíra 'n eiendom verkoop,*

**Hand 5:2** *en ook met die medewete van sy vrou van die prys agtergehou en 'n sekere deel gebring en aan die voete van die apostels neergelê.*

**Hand 5:3** *Toe sê Petrus: Ananías, waarom het die Satan jou hart vervul om vir die Heilige Gees te lieg en van die prys van die grond agter te hou?*

**Hand 5:4** *As dit nie verkoop was nie, het dit nie joue gebly nie? En toe dit verkoop is, was dit nie in jou mag nie? Waarom is dit dat jy hierdie saak in jou hart voorgeneem het? Jy het nie vir mense gelieg nie, maar vir God.*

**Hand 5:5** *En toe Ananías hierdie woorde hoor, het hy neergeval en gesterwe; en 'n groot vrees het gekom oor almal wat dit gehoor het.*

**Hand 9:40** *En Petrus het almal buitentoe gestuur en neergekniel en gebid. En hy het hom na die liggaam gedraai en gesê: Tabíta, staan op! En sy het haar oë oopgemaak; en toe sy Petrus sien, het sy regop gesit.*

**Hand 9:41** *En hy gee haar sy hand en laat haar opstaan. Daarop roep hy die heiliges en die weduwees en stel haar lewendig voor hulle.*

Die beloning van gehoorsaamheid en getrouheid word ook mooi uitgewys ten opsigte van Johannes. Kyk net wat het God aan hom bekend gemaak – die hele boek van Openbaring!

Op 17 November 2008 het die volgende boodskap/profesie tot my (Pieter) gekom!

*Wie sal staan in die raad van God?*

*Aan wie sal God sy planne bekend maak?*

*Is daar 'n profeet onder julle wat gestuur kan word?*

*Is daar 'n beskikbare mens aan wie ek my raad bekend kan maak*

*Spreek die Here?*

*Julle weet dat ek alreeds deur die profeet Amos gespreek het en gesê het dat Ek niks sal doen as ek nie eers my raadsbesluite aan my profete geopenbaar het nie.*

*Waar dan is die profeet aan wie ek dit kan openbaar?*

*Wie is beskikbaar sodat ek hom kan stuur na my volk met my boodskappe?*

*Het ek nie self die ampte van apostels en profete in my gemeente gestel nie?*

*Staan die kandelaar van my gemeente nie juis tussen 2 olyfbome nie.*

*Hoe sal sy lig dan skyn as my ampsdraers nie daar is nie?*

*Ek het nog nie verander nie, spreek die Here,  
Soos ek vantevore gespreek het, spreek ek nog steeds!*

*Voor my aangesig staan my profete  
Hulle luister in op die besluite van die ewigheid.  
En my stem het nie stil geword nie, spreek die Here.*

Wie sal vir ons volk gaan verkondig dat genadetyd verbygegaan het?

Hierdie saak handel oor die uitnemender weg, want dit is weer nodig dat iemand moet gaan staan in die raadsale van die Allerhoogste, net soos dit was in die tyd van die profete en Jesus en die apostels, net so is dit vandag nog!

Ek wil graag hierdie deel afsluit met die volgende boodskap wat ook na my gekom het:

### **Die outoriteit van My Woord! (16/12/08)**

*En die woord van die Here het tot my gekom en die Here het gesê:  
Mensekind skryf neer wat ek jou vandag beveel.*

*Gee ag op my kneg Moses,  
Het hy nie voor My gewandel nie?,  
Het Ek nie van mond tot mond met hom gespreek nie?  
Was My Gees nie op hom gewees nie?  
En kyk, met 'n gebaar het hy die see gekloof,  
met die krag van My Woord het hy lewende water voorsien aan My volk!*

*Gee ag op my kneg Josua,*

*met die krag van My Woord het hy die son en maan beveel om stil te staan,  
want Ek was met hom,  
en My Gees was op hom.*

*Gee dan ag op my kneg Elia;  
hy wat voor My oë gewandel het en  
wat in die krag van My Woord opgetree het.*

*Het Ek dan nie ook self vir julle kom wys en kom leer nie?  
Maar My kinders leer nie,  
en hulle verstaan nie?  
Julle tande is stomp en  
krag is daar nie in julle nie en  
julle woorde is geweeg en te lig bevind,  
omdat julle in My nie bly nie.*

*Gee dan nou ag op My kneg Petrus.  
Het Ek dan nie vir julle alle mag op aarde gegee nie?  
Het Ek dan nie vir julle gesê dat julle al die dinge sal kan doen wat Ek  
gedoen het nie, omdat Ek na my Vader gaan en  
Dat julle groter dinge as dit sal doen nie?*

*Gee dan nou weer eens ag op My opdrag,  
want weer sê Ek vir julle;  
Soos die Vader my gestuur het, stuur Ek julle ook en  
alles wat julle in My naam vra,  
dit sal Ek doen,  
sodat die Vader in die Seun verheerlik kan word.*

*Laat die wat dan ag wil gee, geleer word –  
Deur 'n Woord het Ek al My wonderdade gedoen,  
sodat julle kan leer.*

*Ek het in die Vader gebly en die Vader in My en dit is My Woord.  
In bede kom julle na My toe en julle is priesters vir die lewende God.  
En die Woord van julle koningskap is krag -  
as julle My offer vir julle ten volle aanvaar het.*

*Noudat jy die ooreenkomste tussen die  
gewone atleet en die geloofsatleet  
gesien het, watter invloede werk op  
elkeen in??*

## ***Hoofstuk 3 - Beplanning***

### **Afrigter(s)**

Hierdie is die een persoon wat 'n atleet kan maak of breek. In my jong jare het ek die wonderlikste “coaches” gehad. Hulle het miskien nie al die kennis gehad om van hulle goeie afrigters te maak nie, maar vir hulle was jy as mens net so belangrik as die atleet en dit was hulle wat gemaak het dat ek 'n liefde vir atletiek ontwikkel het. Ek was 'n natuurlike atleet, maar nie alle natuurlike atlete hou van atletiek nie. My kind is een voorbeeld daarvan omdat sy op skool nie die regte leiding van haar onderwysers gekry het nie.

Wanneer 'n atleet van sy laat junior jare tot senior jare beweeg, kry hy 'n baie nou verbintenis met sy afrigter. Hulle spandeer ure tyd met mekaar. Daar word beplan, daar word geoefen, gerus, geleer en baie dinge word van afrigter na atleet toe oorgedra. Hoe groter die prestasies word, hoe meer tyd word bymekaar spandeer. Die afrigter en atleet leer mekaar baie goed ken. Hulle vertrou mekaar en maak staat op mekaar. Die afrigter vertrou die atleet dat hy sal oefen soos beplan en die atleet vertrou die afrigter vir die regte program. Die een kan nie sonder die ander nie. Daar moet egter ook balans wees. Beide moet in sekere situasies besluite kan neem sonder dat die ander geraadpleeg word. Soms moet 'n afrigter 'n besluit neem t.o.v. die atleet se wedloop – al is dit teen die atleet se sin – en soms moet 'n atleet oor 'n wedloop kan besluit wanneer sy afrigter nie by is nie. Hulle moet mekaar dus kan vertrou.

-----

Die geloofsatleet het 'n baie besondere afrigter, dis net jammer dat so min atlete van Hom bewus is. Dit is die Heilige Gees wat vir ons gestuur is nadat Jesus opgestaan het uit die dood. Jy hoef Hom nie eers te gaan soek nie, Hy is altyd by jou, indien jy vir Hom die deur oopgemaak het.



**Open 3:20** *Kyk, Ek staan by die deur en Ek klop. As iemand my stem hoor en die deur oopmaak, sal Ek ingaan na hom toe en saam met hom maaltyd hou, en hy met My.*

Hoe wonderlik is dit nie dat jy altyd jou Afrigter byderhand kan hê nie! Hy gee vir jou alles wat jy nodig het en soms nog meer, maar jy gaan niks kry as jy net wil sit en mooi lyk nie. Al wat jou Afrigter vra, is dat jy Hom sal ken in alles wat jy doen en jou lewe (oefening) so sal inrig dat Hy jou alles is.

**Joh 14:26** *maar die Trooster, die Heilige Gees, wat die Vader in my Naam sal stuur, Hy sal julle alles leer en sal julle herinner aan alles wat Ek vir julle gesê het.*

**Matt 6:19** *Moenie vir julle skatte bymekaarmaak op die aarde, waar mot en roes verniel en waar diewe inbreek en steel nie;*

**Matt 6:20** *maar maak vir julle skatte bymekaar in die hemel, waar geen mot of roes verniel nie en waar diewe nie inbreek en steel nie;*

**Matt 6:21** want waar julle skat is, daar sal julle hart ook wees.

***Jer 23:2** Daarom, so sê die HERE, die God van Israel, aangaande die herders wat my volk oppas: Julle het my skape verstrooi en hulle verdrywe en hulle nie opgesoek nie. Kyk, Ek besoek oor julle die boosheid van julle handeling, spreek die **HERE**.*

Ek glo dat die subjunior en junior atleet fase, oor God se skape en lammers is. Hulle is kinders in die geloof en word gelei deur die herders (afrigters). Terwyl die pad vir almal beskikbaar is, sal almal nie die pad ten volle loop nie. Baie mense sal tevrede wees daarmee om net skape te wees en ek glo ook nie dat dit verkeerd is nie. Sommige word geroep om herders, profete en evangeliste te word. Sommige word geroep om die volk te leer, maar die meeste van die mense sal in die eerste 2 fases vertoef. Terwyl hulle dan glo, moet die herders(afrigters) seker maak dat hulle vir die skape die regte leiding gee, en hulle moet seker maak dat hulle goed waak oor hierdie skape, anders sal die skape verstrooi word.

***Eseg 34:2** Mensekind, profeteer teen die herders van Israel; profeteer en sê vir hulle, die herders: So spreek die Here **HERE**: Wee die herders van Israel wat aan hulleself weiding verskaf! Moet die herders nie die skape laat wei nie?*

Terwyl ons dan weet dat baie mense bestem is om net skape te wees, hoedanig moet ons dan nie wees om hierdie skape te beskerm en op te pas nie, want die skape sal van die herders se hande geëis word. Ons moet seker maak dat hierdie skape nie mislei word nie.

**Eseg 34:10** *So sê die Here HERE: Kyk, Ek het dit teen die herders! En Ek sal my skape van hulle hand eis en maak dat hulle geen skape meer oppas nie, sodat die herders aan hulleself nie meer weiding sal verskaf nie; en Ek sal my skape uit hulle mond uitruk, sodat dit hulle nie as voedsel sal dien nie.*

En dit is wat Jesus gesien het aangaande Sy kudde!

**Matt 9:36** *En toe Hy die skare sien, het Hy innig jammer gevoel vir hulle, omdat hulle moeg en uitgeput was, soos skape wat geen herder het nie.*

Dit is ons plig om die skape te leer om die stem van die goeie herder te hoor, sodat Hy kan voorloop en die skape Hom kan volg.

**Joh 10:4** *En wanneer hy sy eie skape uitgebring het, loop hy voor hulle uit; en die skape volg hom, omdat hulle sy stem ken.*

**Joh 10:27** *My skape luister na my stem, en Ek ken hulle, en hulle volg My.*

En hier kry ons van die Here self die groot opdrag aangaande hierdie saak!

**Joh 21:15** *Toe hulle dan klaar was met die môre-ete, vra Jesus vir Simon Petrus: Simon, seun van Jona, het jy My waarlik lief, meer as hulle hier? Hy antwoord Hom: Ja, Here, U weet dat ek U liefhet. Hy sê vir hom: Laat my lammers wei.*

**Joh 21:16** *Hy vra hom weer die tweede maal: Simon, seun van Jona, het jy My waarlik lief? Hy antwoord Hom: Ja, Here, U weet dat ek U liefhet. Hy sê vir hom: Pas my skape op.*

**Joh 21:17** *Hy vra hom die derde maal: Simon, seun van Jona, het jy My lief? Petrus het bedroef geword, omdat Hy hom die derde maal vra: Het jy My lief? En hy antwoord Hom: Here, U weet alles, U weet dat ek U liefhet. Jesus sê vir hom: Laat my skape wei.*

## Oefen program en voorbereiding

Elke atleet wat iewers wil kom in sy lewe, volg 'n oefen program. In die geval van jong atlete werk die afrigter alleen die program uit. Senior atlete werk baie nou saam met sy afrigter wanneer sy program uitgewerk word. Hoe lyk so 'n oefen program? Baie gedetailleerd, dis al wat ek vir julle kan sê. Elke atleet se program gaan verskil, maar daar is een ooreenkoms tussen al die atlete : elke dag of elke oefensessie sal verskil. Niemand oefen elke dag en elke sessie jaar in en jaar uit dieselfde goed nie. Kombinasies word gebruik om die verskillende spiergroepe te oefen. So ook word verskillende metodes gebruik om verskillende tye van die jaar te oefen, m.a.w. jou somer en winter tye program lyk ook nie dieselfde nie.

Die voorbereiding voor elke oefening (jou opwarming) speel ook 'n belangrike rol. Dit verskil ook van atleet tot atleet. My voorbereiding het heelwat verskil van ander atlete s'n. Soms het ek in die oggend gaan draf (dit was altyd vir my moeilik), maar meestal het ek in die middag of vroeë aand geoefen. Ek het bitter selde langer as 'n uur op 'n slag geoefen, maar wanneer ek oefen het ek dit baie effektief gedoen. My opwarming voor byeenkomste het dieselfde paadjie gevolg, behalwe dat ek dan meeste van daardie uur aan opwarming spandeer het en net 'n paar minute aan die wedloop self. Party atlete dink hulle kan min tyd aan opwarming spandeer en steeds uitstekende resultate behaal. Jy kan slegs presteer indien jy geoefen het om te presteer. Jy kan nie 'n wedloop hardloop teen 100% as jy teen 60% geoefen het nie.

*Hoe gaan die geloofsatleet homself voorberei??*

-----

Soos reeds genoem kan 'n atleet nie sonder 'n afrigter en program wees nie (veral nie as hy wil presteer nie). Wie is ons afrigter? Ons het

verskeie “klein” afrigters, nl. almal wat die bedieningsgawes aangeneem het.

***Efes 4:11** En Hy het gegee sommige as apostels, ander as profete, ander as evangeliste, ander as herders en leraars,*

Maar ons grootste afrigter en oefenprogram is die Heilige Gees. Deur jou oorgawe in die Heilige Gees, sal Hy jou lei om reg voor te berei.

***Mar 13:11** En wanneer hulle jul weglei om julle oor te lewer, moenie julle vooraf kwel oor wat julle sal spreek nie, en moenie daaroor dink nie; maar wat julle in dié uur gegee word, dit moet julle spreek; want dit is nie julle wat spreek nie, maar die Heilige Gees.*

***Luk 12:12** want die Heilige Gees sal julle in dieselfde uur leer wat julle moet sê.*

***Hand 2:38** En Petrus sê vir hulle: Bekeer julle, en laat elkeen van julle gedoop word in die Naam van Jesus Christus tot vergewing van sondes, en julle sal die gawe van die Heilige Gees ontvang.*

***Rom 15:13** En mag die God van die hoop julle vervul met alle blydschap en vrede deur die geloof, dat julle oorvloedig kan wees in die hoop deur die krag van die Heilige Gees!*

***1Kor 2:13** Daarvan spreek ons ook, nie met woorde wat die menslike wysheid leer nie, maar met dié wat die Heilige Gees leer, sodat ons geestelike dinge met geestelike vergelyk.*

***2Tim 1:14** Bewaar jou goeie pand deur die Heilige Gees wat in ons woon.*

***Tit 3:5** nie op grond van die werke van geregtigheid wat ons gedoen het nie, maar na sy barmhartigheid het Hy ons gered deur die bad van die wedergeboorte en die vernuwing deur die Heilige Gees*

**2Pet 1:21** want geen profesie is ooit deur die wil van 'n mens voortgebring nie, maar, deur die Heilige Gees gedrywe, het die heilige mense van God gespreek.

Is dit nie wonderlik om so 'n oefen program te hê nie??

*Ons word sovele maal opgeroep om*

**“OP DIE WATER TE LOOP” –**

*‘n geloofstap!*

*Die ou dinge wat ons so dikwels gehelp en ondersteun het, is nie meer daar om ons te help nie, en word net doodeenvoudig van ons weggeneem. Die vaste grond verdwyn net eenvoudig onder ons voete uit. Dit is dan wanneer ons op die Woord van God moet vertrou, wanneer alle ander mensgemaakte ankers ontbreek. In hierdie moeilike oomblikke moet ons stil word en na die stem van ons Heiland luister.*

*Wanneer God ons beveel om die bootjie te verlaat en oor die donker waters na Hom toe te loop*

**KYK VERBY DIE STORMS!**

**SIEN JESUS RAAK!**

**STEEK JOU HAND UIT..**

*Dan sal Hy ons uitgestrekte hand neem en ons in die veilige hawe van Sy teenwoordigheid inneem op die Rots en ons deur hierdie storm dra.*

**THE STORM OF OUR LIVES**

**PROVES THE STRENGTH OF OUR ANCHOR!**

## *Hoofstuk 4 – hulpmiddele en/of probleme: Die gewone atleet teenoor die geloofsatleet*

### **Ondersteuning**

Soos reeds genoem is daar van kleintyd af altyd ondersteuning. Hoe jonger ‘n atleet, hoe meer ondersteuning is daar. Ek was een van die gelukkige atlete, my ouers was altyd daar. My sus het ook baie ondersteuning gegee, veral in my senior jare. Onderwysers is ook goeie voorbeelde van ondersteuning. Hulle lei jou in die begin jare. Dan is daar die afrigters. Hulle vorm ‘n uiters belangrike deel van ‘n atleet se prestasie en voorbereiding. Hierdie is almal primêre ondersteuners in ‘n atleet se lewe.

Sekondêre ondersteuners is die koerante (en die televisie vandag). Die skare val ook onder hierdie ondersteunersgroep. Hierdie ondersteuningsgroepe kan soms baie skade aan ‘n atleet se loopbaan maak. Hulle kan baie kommentaar gee, maar dit is nie noodwendig opbouend nie. Sonder jou ondersteuners kan ‘n atleet nooit ten volle ontwikkel nie. Almal dra ‘n deeltjie – klein of groot – by tot die atleet se ontwikkeling.

‘n Gewone atleet het altyd een of ander vorm van ondersteuning by hom, sy ouers, onderwysers of afrigter. Hoe kan dit dan nou anders wees met die geloofsatleet? Ons het steeds ouers en onderwysers, maar ons het nou ook kerkleiers by wat ons leer en help afrig. Die belangrikste ondersteuning wat ons egter kan hê is die Bybel wat ons elke dag by ons het. Hier wil ek die een Bybelversie wat atlete gewoonlik aanhaal, verander.

**Heb 12:1** *Daarom dan, terwyl ons so 'n groot wolk van getuies rondom ons het, laat ons ook elke las aflê en die sonde wat ons so maklik omring, en met volharding die wedloop loop wat voor ons lê,*

**Heb 12:2** *die oog gevestig op Jesus, die Leidsman en Voleinder van die geloof*

Daar word altyd gekonsentreer op die deel *met volharding die wedloop loop wat voor ons lê*, en *die oog gevestig op Jesus* maar daar word gerieflikheidshalwe die deel van die geloofsgetuies uitgelos. Hoekom?? Want atlete fokus net op hulleself. Hulle verloor God uit die prentjie, maar ter wille van vertoon word Hy uitgestal wanneer jy wen! Gaan lees 'n bietjie Hebreërs 11 waar daar duidelik geskryf word wie die skare van geloofsgetuies is. Kan jy jouself regtig vereenselwig met daardie Bybelse geloofsmanne terwyl sport jou alles, jou lewe is?? Dink net hoe goed kan ons hardloop as ons die ondersteuning van hierdie geloofsgetuies rondom ons oefenbaan kon hê as ondersteuners!!

*Ouderdom maak geen verskil nie!*



## Motivering

‘n Afrigter is ook primêr verantwoordelik om die atleet te help met sy motivering. Hy moet hom leer hoe om stres te hanteer, hoe om sy wedloop te beplan, hoe om voorbereid te wees vir enige onvoorsienige omstandighede. Die afrigter moet egter nie die atleet totaal afhanklik maak van hom vir sy motivering nie. Soos reeds gesê kan ‘n afrigter nie by al die wedlope wees nie, so ‘n atleet moet homself kan motiveer en mag nie van ander mense / middele afhanklik wees vir daardie motivering nie. Wanneer dit beskikbaar is, kan dit net help, maar dit kan soms gebeur dat niks werk nie, en jy moet jouself motiveer sonder enige eksterne hulp.

Indien ‘n atleet hom nie self kan motiveer nie, kan hy nie verwag om goed te presteer nie. As jy nie reg geoefen is nie, hoe kan jy gaan deelneem?

*Het die geloofsatleet dan motivering nodig? Ja, verseker. Die pad van die gelowige is ‘n smal pad, met baie versoekinge en soms hartseer. Dit is beslis nie die maklikste van oefeninge wat ‘n atleet kan kry nie.*

***Matt 7:14*** *Want die poort is nou en die pad is smal wat na die lewe lei, en daar is min wat dit vind.*

Die verskil egter is dat, wanneer jy dit regkry om die smal pad van die geloof te hardloop, dan is jou beloning soveel groter as wat enige gewone atleet ooit kan verwag!

***Joh 3:16*** *Want so lief het God die wêreld gehad, dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore mag gaan nie, maar die ewige lewe kan hê.*

Hierdie motivering is nou nie meer in die vorm van finansiële vergoeding of aardse belonings nie, nee, dit is veel meer. Hierdie motivering kom vanuit jou hart waar die Heilige Gees woon. Jy kom

niks meer kort nie. As jy Hom vra om jou te lei en te versorg, te beskerm en te bewaar, sal jy dit verkry.

*1Joh 5:14 En dit is die vrymoedigheid wat ons teenoor Hom het, dat Hy ons verhoor as ons iets vra volgens sy wil.*

*1Joh 5:15 En as ons weet dat Hy ons verhoor, dan weet ons dat, wat ons ook al vra, ons die bedes verkry wat ons van Hom gevra het.*

### **Is dit nie die beste motivering wat die geloofsatleet ooit kan hê nie? Atletiekdrag**

Om die beste van 'n goeie atleet te ontwikkel, moet 'n mens die regte atletiek drag aantrek. As jy 'n rok aantrek wanneer jy moet hoogspring, kan jy dalk net vir groot vermaak sorg. Dit is net mooi die teenoorgestelde reaksie wat jy gaan uitlok want prestasie gaan daar beslis nie wees nie.

Elke item het sekere voorskrifte waaraan jy moet voldoen om jou beste te kan gee. Die regte kleredrag sluit al die volgende in:

1. Spesiale atletiek klere
2. Skoene / spykerskoene
3. Wegspringblokke
4. Veld item apparaat ens.

As jy nie die regte goed by jou het nie, kan jy nie verwag om jou beste te lewer nie. As jy sonder jou “tools” gaan werk, hoe kan jy die werk doen?

-----

Die geloofsatleet, veral as jy ten doel het om tot nasionale span verkies te word, het ook spesifieke kleredrag nodig. Lees die volgende:

*Efes 6:13* Daarom, neem die volle wapenrusting van God op, sodat julle weerstand kan bied in die dag van onheil en, nadat julle alles volbring het, staande kan bly.

*Efes 6:14* Staan dan vas, julle lendene met die waarheid omgord, met die borswapen van die geregtigheid aan,

*Efes 6:15* en as skoene aan julle voete die bereidheid vir die evangelie van vrede.

*Efes 6:16* Behalwe dit alles neem die skild van die geloof op waarmee julle al die vurige pyle van die Bose sal kan uitblus.

*Efes 6:17* En neem aan die helm van verlossing en die swaard van die Gees—dit is die woord van God—

*Efes 6:18* terwyl julle met alle gebed en smeking by elke geleentheid bid in die Gees, en juis daartoe waak met alle volharding en smeking vir al die heiliges

Sonder hierdie korrekte kleredrag kan die geloofsatleet nie staan teen die bose magte wat aanvalle teen jou stuur om jou van die Rots af te stamp nie.

*Efes 6:12* Want ons worstelstryd is nie teen vlees en bloed nie, maar teen die owerhede, teen die magte, teen die wêreldheersers van die duisternis van hierdie eeu, teen die bose geeste in die lug.

## **Roetine en dissipline**

Elke atleet het iewers in sy oefenprogram 'n tyd waar hy nie lus is vir oefen nie. Daar kan verskeie redes wees daarvoor en ek gaan nie hier daarop ingaan nie. Punt is: daar is 'n belangrike wedloop wat voorlê en jy is niks lus vir oefen nie. Wat maak jy?? Bly jy weg en rus of gaan oefen jy al weet jy dat jy nie jou beste gaan gee nie? Al twee is reg. Daar is tye waar jy maar mag rus en weet dat een dag se oefening mis jou nie onfiks gaan maak nie, maar jou eerder die herstel gaan gee wat jy nodig het en dan is daar tye waar jy weet dat jy wel moet gaan oefen, want net

soos wat jy nou sleg voel, mag dit dalk gebeur dat jy op die dag van die wedloop kan sleg voel en jy moet jou liggaam daarvoor voorberei. So roetine en dissipline is goed en moet nagevolg word, maar daar is tye waar dit vermy mag word.

-----

‘n Belangrike aspek van roetine en dissipline by die geloofsatleet is verandering. ‘n Vriend het onlangs vir my gesê dat hy niks daarvan hou as sy biokinetikus sy oefenprogram in die gym aanpas nie. Hy is glad nie onbekend met oefenprogramme en sport nie, maar dit het hom heeltemal gegrief as sy eie program deurmekaar gekrap word. My woorde aan hom was dat hy sy program moet aanpas want dit help nie jy oefen jou spiere elke dag op dieselfde manier en ritme nie. Wat gaan jy daardeur bereik, want die res van jou liggaam kry geen oefening nie!

Dit het my ‘n dag later bygeval hoekom die geloofsatleet ook uit daardie groef van roetine en dissipline uit moet kom. Soos vir die gewone atleet is dit goed om gedissiplineerd te oefen, want jy verseker dat jou liggaam die regte oefening kry om beserings te voorkom. Binne hierdie gedissiplineerdheid van die oefenprogram is dit egter beter om gereeld jou roetine te verander sodat jy aan al die aspekte van jou liggaam kan aandag gee. Dit help nie jy doen elke dag vir die volgende aantal jare dieselfde oefening nie, want jou spiere gaan nie meer daarop reageer nie. Dit is maar net nog ‘n dag. Net so moet die geloofsatleet elke oefening verander sodat hy die Woord van God ten volle kan leer. Niks mag hier roetine raak nie. God se Woord (oefenprogram) het iets nuuts vir jou en leer jou daaglik.

**Hand 5:42** *En hulle het nie opgehou om elke dag in die tempel en van huis tot huis te leer nie, en die evangelie te verkondig dat Jesus die Christus is.*

***Spr 22:6** Oefen die seun volgens die eis van sy weg; dan sal hy, ook as hy oud word, daar nie van afwyk nie.*

***Hand 24:16** Daarom oefen ek my ook om altyd voor God en die mense 'n rein gewete te hê.*

***1Tim 4:7** Maar verwerp onheilige en oudwyfse fabels, en oefen jou in die godsaligheid.*

Moenie verstrengel raak in dissipline nie, bv. net in die aand mag jy Bybel lees en bid en dit mag nie langer as x-minute aanhou nie. Moet ook nie jou gebed dag vir dag dieselfde uit jou kop opsê soos 'n papegaai nie. Wat gaan dit jou alles help? Vertrou op God dat Hy die Bybel vir jou sal oopmaak en bekend maak deur Sy Gees, enige tyd van die dag.

***Heb 10:25** en laat ons ons onderlinge byeenkoms nie versuim soos sommige die gewoonte het nie, maar laat ons mekaar vermaan, en dit des te meer namate julle die dag sien nader kom.*

***2Joh 1:9** Elkeen wat 'n oortreder is en nie bly in die leer van Christus nie, hy het God nie. Wie in die leer van Christus bly, hy het die Vader sowel as die Seun.*

Elke atleet is pligsgetrou op die baan – “come rain, come snow” – hulle oefen. Hoe kan ons as geloofsatlete dink dat een keer per week kerk by te woon is genoeg? Wat van die aanddienste en bidure? Moet ons nie nou nog harder oefen as wat ons op die baan doen ter wille van ons geloof nie?

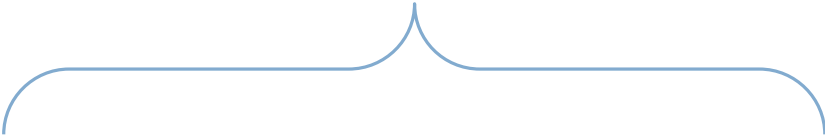
***Rom 6:3** Of weet julle nie dat ons almal wat in Christus Jesus gedoop is, in sy dood gedoop is nie?*

***Rom 6:4** Ons is dus saam met Hom begrawe deur die doop in die dood, sodat net soos Christus uit die dode opgewek is deur die heerlijkheid van die Vader, ons ook so in 'n nuwe lewe kan wandel.*

**Rom 6:5** *Want as ons met Hom saamgegroeï het deur die gelykvormigheid aan sy dood, sal ons dit tog ook wees deur dié aan sy opstanding;*

**Rom 6:6** *aangesien ons dit weet dat ons oue mens saam gekruisig is, sodat die liggaam van die sonde tot niet gemaak sou word en ons nie meer die sonde sou dien nie.*


Hoe kan ons nou gewoonweg met ons lewens aangaan as ons eers hierdie boodskap (oefening) ons eie gemaak het? “Come rain, come snow” – doen nou alles in jou mag om te groei in jou geloof!



*Moet nie dink dat ‘n “skietgebedjie” gaan help wanneer jy by die wegspring staan of met ‘n oorwinning oor die wenstreep gaan nie. God vra jou alles, nie net ‘n bietjie voor die skare vir die vertoon nie.*

**MAAR**

*Wanneer jy in lewensgevaar verkeer is God net ‘n hulpkreet ver!*



## Beserings

Dit is iets waarsonder atlete nie gaan nie. Elke atleet gaan iewers in sy loopbaan 'n besering opdoen. Wat is die oorsaak daarvan en hoe hanteer jy dit? Beserings is daar om vir jou te sê dat jy jousef iewers ooreis het of nie die reëls van die program reg gevolg het nie. Beserings is die gevolg van ongehoorsaamheid. Hoe maak jy so 'n fout reg? Jy gaan terug na die "basics" en gaan evalueer waar jy gefouteer het, pas behandeling toe en hanteer die besering versigtig verder totdat hy gesond geword het. Kundige mense se hulp word hier ingeroep sodat jy nie verder foute maak nie.

As jy nie luister na jou liggaam nie, gaan hy gou genoeg vir jou sê daar is fout. Elke lid van jou liggaam moet gesond wees en saam werk om tot prestasie te lei. Hoe hanteer jy jou geloofsbeserings?

-----

Vandag ervaar baie mense 'n menigte van siektes waarvan kanker, byvoorbeeld, toenemend meer word. Mense word getoets tot op die laaste, maar wil hulle hul terug draai na God die Vader? Nee, dit is makliker om Hom te beskuldig net sodat jy as mens nie moet skuld dra vir die peste wat oor jou pad kom nie.

*Deut 28:59 dan sal die HERE oor jou en oor jou nageslag buitengewone plaë bring, groot en aanhoudende plaë, en kwaadaardige en aanhoudende siektes;*

Wanneer jy as jong gelowige begin om jou lewe (en huis) skoon te maak van al die verkeerde dinge in jou lewe, en jy vergeet om jou huis te vul met die Woord van God, dan gebeur die volgende:

*Matt 12:43 En wanneer die onreine gees uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus en vind dit nie.*

**Matt 12:44** *Dan sê hy: Ek sal teruggaan na my huis waar ek uitgegaan het. En hy kom en vind dit leeg, uitgeveeg en versier.*

**Matt 12:45** *Dan gaan hy en neem sewe ander geeste slegter as hy self met hom saam, en hulle kom in en woon daar; en die laaste van daardie mens word erger as die eerste. Só sal dit ook wees met hierdie bose geslag.*

Is daar 'n oplossing vir hierdie beserings van 'n geloofsatleet? JA!

**Hab 2:4** *Kyk, sy siel is opgeblase in hom en nie reg nie. Maar die regverdige, deur sy geloof sal hy lewe.*

**Jer 33:6** *Kyk, Ek laat vir die stad genesing en gesondmaking tot stand kom en sal hulle gesond maak en aan hulle openbaar 'n oorvloed van duursame vrede.*

**Jes 53:5** *Maar Hy is ter wille van ons oortredinge deurboor, ter wille van ons ongeregtighede is Hy verbrysel; die straf wat vir ons die vrede aanbring, was op Hom, en deur sy wonde het daar vir ons genesing gekom.*

**Jak 5:14** *Is daar iemand siek onder julle? Laat hom die ouderlinge van die gemeente inroep, en laat hulle oor hom bid nadat hulle hom in die Naam van die Here met olie gesalf het.*

**Jak 5:15** *En die gebed van die geloof sal die kranke red, en die Here sal hom oprig. Selfs as hy sonde gedoen het, sal dit hom vergewe word.*

**Jak 5:16** *Bely mekaar julle misdade en bid vir mekaar, sodat julle gesond kan word. Die vurige gebed van 'n regverdige het groot krag.*

Wanneer 'n atleet 'n ledemaat beseer het, kan hy nie oefen nie, maak nie saak hoe klein die seerplek is nie. Is die lewe enigsins anders by die geloofsatleet?



**1 Kor 12:14** *Want ook die liggaam is nie een lid nie, maar baie.*

**1Kor 12:19** *As almal een lid was, waar sou die liggaam wees?*

**1Kor 12:20** *Maar nou is daar wel baie lede, maar net een liggaam.*

**1Kor 12:26** *En as een lid ly, ly al die lede saam; en as een lid geëer word, is al die lede saam bly.*

**Kol 1:18** *En Hy is die Hoof van die liggaam, naamlik die gemeente; Hy wat die begin is, die Eersgeborene uit die dode, sodat Hy in alles die eerste kan wees.*

Deur eendragtigheid van die gemeente in gebed, sal daar ook vir jou genesing kom, maar sonder die geloof, sal jy niks verkry nie.

My eerste getuienis van my pad as geloofsatleet het gekom tydens die Julie vakansie (2008). Ek het iewers in my lewe rugprobleme opgetel. Geen dokter kon enige probleme by my diagnoseer nie, en het net gesê dit is a.g.v. my baie oefening en dat ek nie my liggaam goed genoem opgepas het nie. “My rug is 10 jaar ouer as ek” het hulle gesê en my op medikasie vir pyn gesit.

Ek het die pille gedrink, maar het nie die “label” gelees nie en het dit 3x per dag gedrink i.p.v. een maal. A.g.v. hierdie oordosis pille het ek my slukderm beskadig.

Tot op ‘n dag waar Pieter voor sy 1<sup>e</sup> “challenge” van geloof te staan gekom het. Hy moes vir my bid. Na vele wroeginge (satan wat ons probeer beïnvloed het), het ons tot die stap oorgegaan, my gesalf en vir my gebid. Ons het nog nooit weer daarna terug gekyk nie!

Ons is op die oefenprogram om by die nasionale atleet uit te kom!

## ***Gebed vir my gebid Julie 2008***

*Here, soos die profeet Jesaja gespreek het,  
U het ons krankhede gedra en vir ons genesing gebring,  
En dit toon U deur die werking van U apostels  
en die werk wat U self op aarde verrig het terwyl U met ons was.  
Deur U dood Here, het u vir ons genesing gebring en ons herstel tot 'n  
koninklike priesterdom,  
'n heilige volk en daardeur vir ons die oorwinningslewe bewerkstellig.  
U het U Gees na ons toe gestuur en gesê dat ons sal doen wat U gedoen  
het en groter dinge as dit, as ons glo in U Naam.*

*U het ook gesê dat ons die vrymoedigheid het in gebed om as ons iets in  
U naam vra, te weet dat ons die bedes sal verkry wat ons vra solank dit  
volgens U wil is en U het vir die melaatse gesê: Ek wil word gesond, en  
dit het so gebeur.*

*Daarom bid ek Here Jesus dat U ook vir hierdie liggaam genesing sal  
bring sodat U naam verheerlik kan word deur die daders van U Woord  
en nie net deur die sprekers daarvan nie.*

*Genees hierdie liggaam Here sodat dit as bewys kan dien vir almal  
wat U naam aanroep dat U die ewigs lewende God is.*

*Ek bid dit Here in die geregtigheid van Jesus wat vir ons gekruisig is  
sodat ons kan Lewe uit U woord en deur U Gees. Amen*

***Ps 109:30*** *Ek sal die HERE hardop  
loof met my mond, en onder baie sal ek  
Hom prys;*

## Afsondering

Elke atleet het tyd nodig om op sy eie te wees. In die meeste gevalle is dit so dat die werklike top atlete elkeen hul eie afrigter het. Dit beteken dat hulle meestal in afsondering oefen en net in die oog van die toeskouers kom wanneer hulle moet presteer op die baan. Dit veroorsaak dat die atleet net kan fokus op sy oefeninge, sy eetgewoontes, ens. Dis ongelukkig so dat atlete van hulle fokus verloor wanneer hulle tussen ander atlete kom, veral as daardie atlete van 'n totale ander oefenkamp is.

Vir die geloofsatleet is dit baie dieselfde, veral as die atleet regtig beplan om goed te presteer. Sy Afrigter, die Heilige Gees, roep hom dan tot afsondering. Vir die geloofsatleet is hierdie saak heelwat meer belangrik, want “besoedeling” kan sy hele oefenprogram vir ewig omverwerp. Onthou, die Here leer ons deur Sy Woord dat ons moet heilig wees en dit beteken dat ons afgesonderd moet lewe.

**1 Pet 1:16** *Wees heilig want Ek is heilig.*

**2Kor 6:11** *Ons mond het teenoor julle oopgegaan, Korinthiërs, ons hart het verruim geword.*

**2Kor 6:12** *Nie in ons het julle dit te nou nie, maar in jul binneste het julle dit te nou.*

**2Kor 6:13** *Maar by wyse van vergoeding—ek praat soos met kinders—moet julle ook verruim word.*

**2Kor 6:14** *Moenie in dieselfde juk trek saam met ongelowiges nie, want watter deelgenootskap het die geregtigheid met die ongeregtigheid, en watter gemeenskap het die lig met die duisternis?*

**2Kor 6:15** *En watter ooreenstemming het Christus met Béliäl, of watter aandeel het die gelowige met die ongelowige?*

**2Kor 6:16** *Of watter ooreenkoms het die tempel van God met die afgode? Want julle is die tempel van die lewende God, soos God gespreek het: Ek sal in hulle woon en onder hulle wandel, en Ek sal hulle God wees, en hulle sal vir My 'n volk wees.*

**2Kor 6:17** *Daarom, gaan onder hulle uit en sonder julle af, spreek die Here; en raak nie aan wat onrein is nie, en Ek sal julle aanneem;*

**2Kor 6:18** *en Ek sal vir julle 'n Vader wees, en julle sal vir My seuns en dogters wees, spreek die Here, die Almagtige.*

Dit is baie belangrik om jousef af te sonder want:

- a) jou motiewe, doelwitte en aksies, verskil van ander mense se motiewe, doelwitte en aksies. Onthou die lig en duisternis se motiewe en doelwitte is nie dieselfde nie. Bogenoemde stuk wys dit duidelik uit.
- b) jou geloof is nie dieselfde as die wêreld s'n nie. Dit stel jou in staat om jousef ook te kan distansieer van, veral, valse leeraars! Kyk na Joh 17:15. Dit is waarom Jesus gebid het.
- c) Hoewel jy **in** hierdie wêreld is, is jy nie **van** hierdie wêreld nie. Jou burgerskap is in die hemel.

Hierdie punte dui op een ding en dit is dat vermenging ten alle koste voorkom moet word. As jy jousef vermeng met ander nasies, sal die seën van God van jou af weggaan, omdat jy jou God gaan vergeet en agter hulle gode gaan begin aangaan.

**Deut 22:9** *Jy mag in jou wingerd nie twee soorte saad saai nie, anders verval die volle opbrings aan die heiligdom: die saad wat jy saai en die opbrings van die wingerd.*

**Deut 22:10** *Jy mag nie met 'n os en 'n esel tegelyk ploë nie.*

**Deut 22:11** *Jy mag geen gemengde stof, wol en linne tegelyk, aantrek nie.*

**Exo 34:12** *Neem jou in ag dat jy geen verbond sluit met die inwoner van die land waarin jy kom nie; sodat hy nie miskien 'n strik by jou word nie.*

**Ps 106:34** *Hulle het die volke nie verdelg soos die HERE aan hulle gesê het nie,*

**Ps 106:35** *maar hul met die heidene vermeng en hulle werke geleer.*

**Ps 106:36** *En hulle het hulle afgode gedien, en dit het vir hulle 'n strik geword.*

**Ps 106:37** *Bowendien het hulle hul seuns en hul dogters aan die duiwels geoffer*

**Ps 106:38** *en onskuldige bloed vergiet—die bloed van hul seuns en hul dogters wat hulle aan die afgode van Kanaän geoffer het—sodat die land deur bloedskuld ontheilig is.*

*Atlete wat daarvan hou om ge-“spoonfeed” te word,  
en wat nie die wêreldse dinge kan aflê nie,  
dink mooi voor jy begin oefen...*

*Gaan dit oor ons of oor die die redding van ons siele?*

*Ja, maar dit is slegs die helfte daarvan. Ons moet beseef  
dat ons ons op aarde geplaas is tot eer en  
verheerliking van God.*

*Dit moet altyd ons primêre doelwit wees.*

*Ons redding is eintlik maar 2e in die saak; want ons  
oorspronklike doel was om die aarde te vul met die  
beeld van God, daarin is ons medewerkers van Jesus,  
om die heerskappy te kom herstel.*

*Ere aan God in die hoogste hemele!*

## *Hoofstuk 5 – Die geloofsatleet in aksie*

Die titel van my boek is Die Geloofsatleet, m.a.w. dit gaan oor ‘n atleet se wedloop in sy geloofslewe. Ons het tot dusver gekyk na die ooreenkomste tussen die gewone atleet en die geloofsatleet asook na alles wat hy nodig het om ‘n sukses van sy loopbaan te maak. Dit is nou alles goed en wel, maar ‘n atleet oefen nie vir niks nie. Hy oefen sodat hy aan wedlope kan deelneem.

Die gewone atleet se wedlope bestaan uit skole wedlope, ligas, kampioenskappe en geborgde byeenkomste, m.a.w. dit wissel tussen kleiner, onbelangriker wedlope, tot groter, belangriker wedlope. Van die sub-junior, kaalvoet, atleet tot by die nasionale atleet probeer jy om jou beste tye te hardloop én jy probeer wen. Om dit te kan regkry moet jy nie net oefen om fiks te word nie, jy beplan ook ‘n strategie vir elke wedloop. Hoe belangriker jou wedloop word, hoe meer strategies hardloop jy, bv. hardloop jy voor en gee die pas aan of val jy van agter af aan? Gaan jy soms van vuil tegniek, soos arm-stamp of trip, gebruik maak om jou doel te bereik? Elke atleet se strategie verskil van wedloop tot wedloop en soms kry die duiwel die oorhand en gebruik jou in vuilspel. Wat ookal jou strategie – jy beplan en oefen en neem deel daarvolgens.

Die geloofsatleet neem ook deel aan verskillende wedlope. Sy “maklike” wedlope begin as priester / lid by sy huis. Hier leer jy om “wedloop-gereed” te word. In gewone atlete-taal beteken dit daar is geen beter oefening as wedloop-oefening nie. By jou eie huis en bekende omstandighede begin jy deelneem. Nadat jy jou huis skoongemaak het van die bangoed / verkeerde goed en gewoontes, moet jy jou huis vul met die Woord van God. Gesamentlike huisgodsdien, Bybellees en gebed, moet ‘n daaglikse instelling word, sodat die huis se deure nie oopgelos word vir die bose magte wat jy uitgestuur het nie.

**Matt 12:43** *En wanneer die onreine gees uit die mens uitgegaan het, gaan hy deur waterlose plekke en soek rus en vind dit nie.*

**Matt 12:44** *Dan sê hy: Ek sal teruggaan na my huis waar ek uitgegaan het. En hy kom en vind dit leeg, uitgeveeg en versier.*

**Matt 12:45** *Dan gaan hy en neem sewe ander geeste slegter as hy self met hom saam, en hulle kom in en woon daar; en die laaste van daardie mens word erger as die eerste. Só sal dit ook wees met hierdie bose geslag.*

Indien hierdie wedloop verloor word of halfpad gestaak word, kry jy uitkomst soos rebelse kinders, dwelm- en drankmisbruik, finansiële- en/of huweliksprobleme. Suksesvolle wedlope eindig in suksesvolle, gelukkige gesinne.

Die “provinsiale” wedlope van die geloofsatleet begin wanneer hy in die gemeente asook by bidure as deel van ‘n span deelneem. Die soort wedlope is waar ‘n groep mense bymekaar kom in gebed en vir mekaar intree.

**Matt 18:20** *Want waar twee of drie in my Naam vergader, daar is Ek in hul midde.*

Indien dié wedloop suksesvol gehardloop word, sal gebede verhoor word. Wanneer jou geloof wankel, soos Petrus wat op die water probeer loop het na Jesus toe, verloor jy jou wedloop. Onthou, satan sal by elke wedloop so probeer inmeng, dat jy dit of nie voltooi nie, of nie wen nie. Hoe sterk is jy voorberei vir jou wedloop?

Ons nasionale wedlope is vir die sterker atlete. Dit is hier waar hy in die krag van die Vader deelneem. Party atlete neem aan een of twee items deel terwyl ander, bv. die vyfkamp of tienkamp atlete, aan meer items deelneem. Hier vind jy wedlope soos gebedsgenesing, spreek- en uitleë van tale, woord van wysheid, woord van kennis, profesie ens. (*1*

**Kor.12:1-11** Die Heilige Gees rig jou af om soms aan een, soms aan meer, wedlope deel te neem. Dit is baie belangrik om hier nié aan ‘n wedloop deel te neem as jy nie daarvoor geoefen het nie. Jy kan net duiwels uit dryf as jy geleer het hoe, ens.

**Matt 14:31** *En Jesus het dadelik sy hand uitgesteek en hom gegryp en vir hom gesê: Kleingelowige, waarom het jy getwyfel?*

Jy kan net iemand gesond bid as jy geleer het hoe en jy kan slegs in tale praat of profesie bekend maak as die Heilige Gees (jou afrigter) in jou en deur jou werk. Die wedloop wat hier van groot belang is, is die een van die onderskeiding van geeste. Soms kan dit vir die wêreld lyk asof jy met groot krag wonderwerke doen, maar eintlik is dit weer eens die duiwel wat jou wedloop probeer verongeluk. Hoe sterker jy in die Gees begin hardloop, hoe groter word die aanvalle van satan!

**2Kor 11:14** *En geen wonder nie! Want die Satan self verander hom in ‘n engel van die lig.*

Gaan jy jou wedloop wen?? Kan jy op God-drie-enig vertrou en satan weerstaan?

Daar is spesiale wedlope, soos bv. die geborgde byeenkomste van gewone atlete, waaraan ook die geloofsatleet deelneem. Soms is daar spesiale items, of dit is op spesiale tye, op die byeenkomste. Dit is die “challenges” wat groot skares lok of waar spesiale aandag op ‘n spesifieke taak gefokus moet word. Soms kry die geloofsatleet ‘n spesiale opdrag om na ‘n sekere persoon te gaan om vir hom te bid. Soms moet hierdie atleet in die gemeente opstaan om ‘n getuienis of openbaring te lewer. Soms moet jy mense die hande oplê en hulle gesond maak. Hoe sterk is jy voorberei? Kan jy die wedloop voltooi?

**2Tim 4:7** *Ek het die goeie stryd gestry; ek het die wedloop voleindig; ek het die geloof behou.*



Die atleet wat sy oefen program op die Rots gebou het, met die Heilige Gees as afrigter, sal sy wedlope suksesvol voltooi, want hy het die outoriteit van sy koningskap in Christus aanvaar en hy dien die lewende God daarmee. Hy hardloop sy wedlope – die oog gerig op Jesus – met getrouheid, gehoorsaamheid en volharding.

**Dan 7:14** *En aan Hom is gegee heerskappy en eer en koningskap; en al die volke en nasies en tale het Hom vereer; sy heerskappy is 'n ewige heerskappy wat nie sal vergaan nie, en sy koninkryk een wat nie vernietig sal word nie.*

As ons Sy kinders is, dan het ons mos deel aan hierdie heerskappy en koningskap.

**Getrouheid** – oefen jy elke oggend en elke aand, en sommer so tussen-in?

**Gehoorsaamheid** – luister jy na Sy stem, selfs in die “onmoontlikste” van situasies?

**Volharding** – volhard jy in die geloof, selfs ten tye van teenspoed?

As jy nie kan “ja” antwoord op hierdie vrae nie, moet dan nie eers probeer om ‘n geloofsatleet te word nie. As jy nie kan hardloop met hart en siel nie, dan bly jou geloof lou-warm en daarvoor het God geen tyd nie.

**Open 3:15** *Ek ken jou werke, dat jy nie koud is en ook nie warm nie. Was jy tog maar koud of warm!*

**Open 3:16** *Maar nou, omdat jy lou is en nie koud of warm nie, sal Ek jou uit my mond spuug.*

As jy “ja” geantwoord het, oefen hard en jou beloning sal groot wees!!

**Joh 3:16** *Want so lief het God die wêreld gehad, dat Hy sy eniggebore Seun gegee het, sodat elkeen wat in Hom glo, nie verlore mag gaan nie, maar die ewige lewe kan hê.*

Maak jou keuse en besluit of jy gaan hardloop!

*Jesus staan by jou deur en Hy klop –  
Gaan jy vir Hom oopmaak??*

## ***Hoofstuk 6 - Slot***

Gewone atlete gebruik nogal baie hierdie volgende Bybelverse:

***1Kor 9:24*** *Weet julle nie dat die wat op die baan hardloop, wel almal hardloop, maar dat een die prys ontvang nie? Hardloop só dat julle dit sekerlik kan behaal.*

***1Kor 9:25*** *En elkeen wat aan 'n wedstryd deelneem, onthou hom in alles—hulle nogal om 'n verwelklike krans te ontvang, maar ons 'n onverwelklike.*

***1Kor 9:26*** *Ek hardloop dan soos een wat nie onseker is nie; ek slaan met die vuis soos een wat nie in die lug slaan nie.*

***1Kor 9:27*** *Maar ek kasty my liggaam en maak dit diensbaar, dat ek nie miskien, terwyl ek vir ander gepreek het, self verwerplik sou wees nie.*

***Heb 12:1*** *Daarom dan, terwyl ons so 'n groot wolk van getuies rondom ons het, laat ons ook elke las aflê en die sonde wat ons so maklik omring, en met volharding die wedloop loop wat voor ons lê,*

***Heb 12:2*** *die oog gevestig op Jesus, die Leidsman en Voleinder van die geloof*

***Fil 3:14*** *Maar een ding: ek vergeet die dinge wat agter is en strek my uit na wat voor is, en jaag na die doel om die prys te verkry van die hoë roeping van God in Christus Jesus.*

***Fil 4:13*** *Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee.*

Meeste atlete word van kleins af Christelik groot gemaak. Die basis van jou atletiek loopbaan is dat jy glo dat God jou die “talent” gegee het om te kan hardloop en jy leef daarvolgens. Jy dink hoe harder en hoe beter en hoe meer jy oefen, hoe meer leef jy hierdie Godgegewe talent uit, maar is dit waar?? Hoeveel van die eer wat jy aan God gee, gee jy

werklik aan Hom en hoeveel daarvan hou jy vir jouself?? Spandeer jy dieselfde hoeveelheid tyd met jou geloof as wat jy op die baan spandeer?

***Kan 'n gewone atleet tegelykertyd ook 'n geloofsatleet wees?***

Kan 'n mens nou na al hierdie wysshede nog steeds bly staan by die enkele vorige verse van die gewone atleet se godsdiens beoefeninge? Ek wonder... Daar is soveel meer waarhede waaraan die geloofsatleet kan vashou, teenoor die paar wat ons aanvanklik genoem het. Besluit self of die twee atlete dieselfde wedloop kan hardloop.

***Jer 15:19*** Daarom, so sê die HERE: As jy terugkeer, sal Ek jou laat terugkeer, sal jy voor my aangesig staan; en as jy voortbring wat edel is, en niks onedels nie, sal jy soos my mond wees. Laat hulle na jou terugkeer, maar jy moet nie na hulle terugkeer nie.

***1Pet 1:23*** want julle is wedergebore nie uit verganklike saad nie, maar uit onverganklike, deur die lewende woord van God wat tot in ewigheid bly.

***Jer 17:13*** o HERE, Verwagting van Israel! almal wat U verlaat, sal beskaamd staan; wie van My afwyk, sal op die aarde geskryf word; want hulle het die HERE, die fontein van lewende water, verlaat

***1Pet 1:14*** Soos gehoorsame kinders moet julle nie jul lewe inrig volgens die begeerlikhede wat tevore in julle onwetendheid bestaan het nie.

***1Pet 1:15*** Maar soos Hy wat julle geroep het, heilig is, moet julle ook in jul hele lewenswandel heilig word,

***1Pet 1:16*** omdat daar geskrywe is: Wees heilig, want Ek is heilig.  
(onthou: heilig beteken afgesonder)

***Luk 6:36*** Wees dan barmhartig, soos julle Vader ook barmhartig is.

***Luk 6:38*** Gee, en aan julle sal gegee word. 'n Goeie maat wat ingedruk en geskud en oorlopend is, sal hulle in jul skoot gee, want met dieselfde maat waarmee julle meet, sal weer vir julle gemeet word.

**Luk 6:47** *Elkeen wat na My toe kom en na my woorde luister en dit doen Ek sal julle wys soos wie hy is.*

**Luk 6:48** *Hy is soos 'n man wat 'n huis bou, wat gegrawe en diep ingegaan en die fondament op die rots gelê het; en toe die vloedwater kom en die stroom teen daardie huis losbreek, kon hy dit nie beweeg nie, omdat sy fondament op die rots was.*

**Ps 95:7** *Want Hy is onse God, en ons is die volk van sy weide en die skape van sy hand. Ag, as julle vandag maar na sy stem wou luister!*

**Rom 8:37** *Maar in al hierdie dinge is ons meer as oorwinnaars deur Hom wat ons liefgehad het.*

**Rom 8:38** *Want ek is versekerd dat geen dood of lewe of engele of owerhede of magte of teenwoordige of toekomstige dinge*

**Rom 8:39** *of hoogte of diepte of enige ander skepsel ons sal kan skei van die liefde van God wat daar in Christus Jesus, onse Here, is nie.*

**1Pet 5:7** *Werp al julle bekommernis op Hom, want Hy sorg vir julle.*

**Luk 14:17** *En op die uur van die maaltyd het hy sy dienskneg uitgestuur om vir die genooïdes te sê: Kom, want alles is nou gereed.*

**Fil 4:4** *Verbly julle altyd in die Here; ek herhaal: Verbly julle!*

**Fil 4:5** *Laat julle vriendelikheid aan alle mense bekend word. Die Here is naby.*

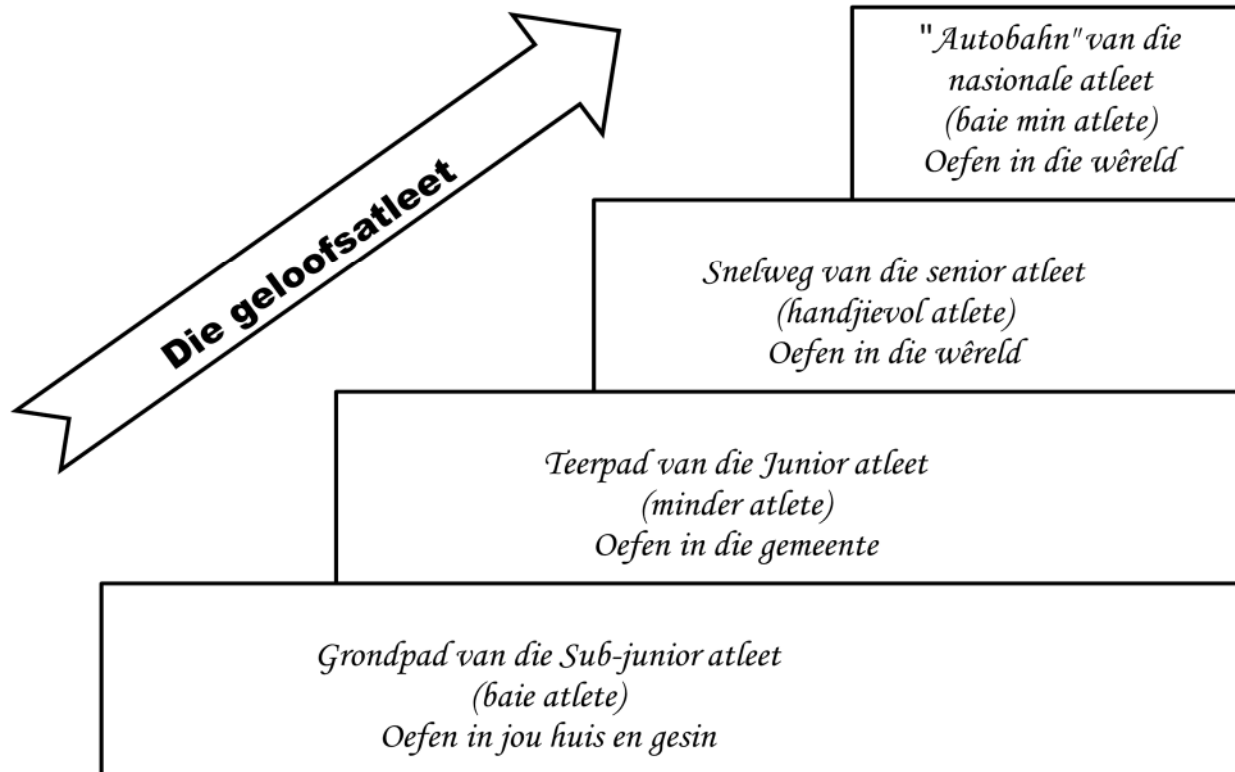
**Ps 31:16** *My tye is in u hand; red my uit die hand van my vyande en van my vervolgers.*

Met al hierdie Krag in ons hand, hoe kan ons ooit alleen staan? Dink jy dalk ook dit is tyd om van 'n gewone atleet (en ook die “couch potato”) te verander na 'n geloofsatleet? Weet jy hoe om die eerste trappie te klim na die uitnemender weg? Moenie bang wees nie! Jy is nie die eerste

een nie, en jy sal ook nie die laaste een wees nie! Neem jou Bybel, maak jou hart vir die Here oop en nooi Hom binne. Wees ontvanklik vir Sy Gees en Sy Woord. Volg die eerste oefenprogram in die bylaag en rig jou na Sy Stem. Ek weet jy kan – die vraag is: Wil jy?

**Matt 6:24** *Niemand kan twee here dien nie; want òf hy sal die een haat en die ander liefhê, òf hy sal die een aanhang en die ander verag. Julle kan nie God én Mammon dien nie!*

**Wie kies jy??**



**Die autobahn is die doelwit van die geloofstleet!**

## ***Bylaag***

Wanneer jy besluit het om aan die Wedloop van die Lewe deel te neem, waar begin 'n mens, mag jy vra. Wel, volg die volgende paar riglyne om jou eerste tree van jou loopbaan te gee:

1. Stel 'n doelwit
2. “Detox” jou liggaam en lewe van alle verkeerde invloede en kos
3. Begin om by jou huis te oefen en aan die “plaaslike ligas” deel te neem
4. Lê jou hart en jou behoefte (nie jou begeertes) voor die Afrigter van die Lewe. Hy is net 'n gebed ver. Vra Hom om jou “COACH” te word. Onthou: “it’s for life!”
5. Wees dan getrou, gehoorsaam en volhard in jou oefening.

Die volgende twee stappe van die oefen program het my tot nugtere denke en daadwerklike oefening geruk. Ek hoop dat my getuienis uit hierdie boodskap ook vir jou iets kan beteken. Die Wedloop van die Lewe is die “most ultimate drug” waarop jy kan gaan en die beste daarvan is dat dit veilig is om te gebruik indien dit reg gebruik word.

Jou lewe sal nooit weer dieselfde wees as jy hierdie program voluit gebruik nie!

### **1<sup>e</sup> oefenprogram vir die geloofsatleet:**

## Die verskil

Gister was ek vroeg op om die dag  
met mening te pak –  
Vir gebed was daar nie tyd nie – en  
die Bybel bly lê op die rak...  
so baie was daar om te doen, maar  
ek kon niks suksesvol voltooi;  
al my pogings het gefaal – ek was  
mislukking se prooi.

“Kan die Here dan nie help nie?”  
moes ek moedeloos later vra –  
en skielik klink ‘n stem: “Maar  
het hy Hom gevra?”  
“Waar is die Heer vandag,” kla ek,  
en hoor, “Het hy by Hom gepleit?  
Onthou, jy was immers vanmôre  
die een met te min tyd.”

Vroeg vanoggend was ek op my  
knieë, want ek moes my dag benut  
Daar was so baie om te doen;  
daarom wou ek heel eerste bid.





**Tobias 4:3-20**  
**(Deutero-Kanonieke Bybel)**

- 3 Toe roep hy hom en sê: „My seun, as ek te sterwe kom, begrawe my en moenie jou moeder verwaarloos nie; maak voorsiening vir haar solank as jy lewe; doen wat haar welgevallig is en moenie haar in enigiets bedroef nie.
- 4 Onthou, my seun, dat sy voor jou geboorte baie gevare vir jou getrotseer het, en as sy te sterwe kom, begrawe haar naas my in een graf.
- 5 Jou hele lewe lank, my seun, moet jy gedagtig wees aan die Here, onse God; moenie toegee aan die sondes en moenie sy gebooie oortree nie. Handel jou hele lewe opreg en moenie in die weë van verkeerdheid wandel nie
- 6 „Want as jy reg doen, sal voorspoed jou ondernemings vergesel. Aan almal wat opreg handel, moet jy uit jou besittings liefdadigheid bewys; en moenie dat jou oog dit wat jy aan liefdadigheid gee, misgun nie. Moenie jou aangesig afwend van enige behoeftige nie, en die aangesig van God sal nie van jou afgewend word nie.
- 7 Gee aan liefdadigheid in ooreenstemming met wat jy besit;
- 8 as jy min het, moenie bevrees wees om tog 'n geringe bedrag aan liefdadigheid te gee nie,
- 9 want dan sal jy 'n goeie skat vir jouself weglê vir die dag van teenspoed;
- 10 want liefdadigheid sal jou red van die dood en sal jou weerhou om in die donkerheid te versink.
- 11 Liefdadigheid is 'n welgevallige offerande in die oë van die Allerhoogste vir elkeen wat dit bewys.
- 12 My seun, wees op jou hoede teen enige vorm van onsedelikheid. Ten eerste, neem vir jou 'n vrou uit die geslag van jou voorvaders;

moenie trou met 'n vreemde wat nie tot die stam van jou vader behoort nie, want ons is seuns van die profete. Onthou, my seun, dat Noag, Abraham, Isak en Jakob, ons voorvaders van ouds, almal met vroue uit hulle eie geslaggetrou het, en hulle was geseën in hulle kinders, en hulle nageslag sal die land beërwe.

13 Daarom, my seun, moet jy jou eie mense liefhê, en moenie jou broers en die seuns en dogters van jou volk verag deur te weier om met een van hulle te trou nie. Want sodanige veragting voer tot ondergang en tot groot droefheid, en waardeloosheid bring verlies en groot gebrek mee, want waardeloosheid is die moeder van hongersnood.

14 Die lone van enigiemand wat vir jou werk, moet jy oornag nie agterweë hou nie, maar jy moet hom onmiddellik betaal. As jy God dien, sal jy loon ontvang. My seun, neem jouself in ag in alles wat jy doen en wees goed gedissiplineerd in jou hele optrede.

15 Moenie aan iemand anders doen wat jy self haat nie. Moenie wyn drink totdat jy dronk word nie; dronkenskap mag jou op jou weg nie vergesel nie.

16 Gee 'n deel van jou brood aan die hungeriges en van jou klere aan hulle wat nakend is. Gee jou hele oorskot aan liefdadigheid, en moenie dat jou oog afgunstig wees op dit wat. jy aan liefdadigheid bestee nie.

17 Strooi jou brood uit op die grafte van die opregtes, maar moenie aan sondaars gee nie.

18 „Vra raad by elke wyse man, en moenie enige waardevolle advies gering ag nie.

19 Loof die Here God te alle tye en vra Hom om jou weë reguit en jou paaie en voornemens voorspoedig te maak. Want geen heidennasie besit in homself die regte insig nie, maar die Here beskik alle goeie dinge en Hy verneder wie Hy wil, volgens sy welbehae.

„En nou, my seun, dink aan my bevele en laat dit nie uit jou gedagtes

verdwyn nie

20 En nou moet ek jou ook nog vertel van die tien talente silwer wat ek by Gabael, die seun van Gabrias, te Ragae in Medië gedeponeer het. Moenie bevrees wees nie, my seun, omdat ons arm geword het nie. Jy het meer as genoeg as jy die Here vrees en jou van die sonde weerhou en doen wat welbehaaglik is in sy oë."

*Jesus het jou genooi –  
Gaan jy Sy uitnodiging aanvaar??*

*Go out and do it –  
Only you can now make the difference!*

## **Bibliografie**

- 1. e-Sword – the sword of the LORD with an electronic edge**
- 2. 1953 Deutero-Kanonieke Bybel**
- 3. Die fondament van die Christelike Lewe – Past. FWC Neser**

## *My getuienis*

Desember 2008 is ek gelei om hierdie boek te skryf, sonder om te weet wat die doel van die boek was. Binne twee weke is die boek gereed en reg...Waarvoor??

Die antwoord het eers in Januarie 2009 na my gekom. My pa is met longkanker gediagnoseer. Sy hele long (links) moes verwyder word, maar die Here het vir my antwoorde en leiding gereed gehad.

Deur my boek *Die Geloofsatleet* het die Here die pad tussen my en my pa oopgemaak om oor geloof en genesing te kon praat en ook die geleentheid geskep dat ek vir my pa kon bid. Iets wat ek nog nooit vir enigiemand, wat nog te sê my pa, gedoen het!

Die Here het vir my wonderlike boodskappe bekend gemaak om met my pa te deel, waarvan die grootste een dié van die mossies was. Nadat my pa gehoor het hy het kanker, was daar ‘n gesinnetjie mossies in sy tuin. My pa het hulle in detail bestudeer oor hoe die ouers die kleintjie versorg en beskerm het. Hy het altyd van die baba-mossie as sy “kleinkind” gepraat.

Een Sondagoggend vroeg word ek wakker met die boodskap: *So spreek die Here: soos Ek vir daardie mossies sorg, sal Ek jou ook versorg.*

**Mat 10:31** *Wees dan nie bevrees nie: julle is meer werd as baie mossies.*

Wat ‘n wonderlike voorreg om dit met my pa te kon deel!



My pa het hospitaal toe gegaan vir die groot operasie – baie rustig en versterk in die wete dat die Here versorg. Hy het nie soos ons geglo dat hy reeds genees is deur gebed nie, daarom was hy ge-opereer, soos hy geglo het sal gebeur; maar die Here het steeds die wonderwerk van genesing laat plaasvind deurdat hulle alle kanker verwyder het, al het my pa sy een long in die proses verloor.

Alhoewel die hele proses in die hospitaal minder as 10 dae moes duur, is my pa na byna 'n maand daar, oorlede – nie aan kanker nie, maar aan infeksies wat die heelyd toegeslaan het. Hoekom??

Satan het hard probeer om my pa te wen (kanker en siektes is mos sy wapens), maar elke keer het my pa hardop bely dat onse Here Jesus sy Verlosser is! Die Here het, soos Hy beloof het, my pa kom haal om hom te versorg soos sy mossies. Hy sou nie meer 'n vol lewe op die aarde kon leef met 'n suurstof bottel nie.

*1Petrus 4:7 En die einde van alle dinge is naby; wees dan ingetoë en nugter, om te kan bid.*

Die oomblik toe my pa sy laaste asem uitgeblaas het, het die Heilige Gees oor my gekom en my laat bid terwyl my pa heengaan. Ons hele gesin was daar en het die werking van die Here aanskou.

Nou in terugblik oor hierdie twee maande van my pa se siekte, weet ek waarom hierdie boek die lig moes sien. Die Here het my voorberei om die oefenprogram van die Geloofsatleet met my pa te kon deel. Atletiek het ons altyd saam gebind, tot by sy dood. Die enigste verskil: die laaste wedloop was sy geloofswedloop. Soos hy my altyd bygestaan het, kon ek hom bystaan. Met die krag van die Here, Sy genade en Sy Woord kon ons hierdie aardse wedloop voltooi.

Dit was my pa se laaste wedloop, maar die Here het deur hom vir ons agtergeblewe gelowiges die oefenprogram gegee om ons voor te berei vir ons eie geloofswedlope. Loof die Here!

Mag die Here my die genade en wysheid gee om die opvolgboek *Oefenprogram van die Geloofsatleet* klaar te skryf sodat ook ander gelowiges die geleentheid mag kry om die krag van die Here in hulle wedlope te ervaar!

Zelda