

DIE NUWE Bybel - BOEK 3 -DIE BEKRAGTIGING
(gedikteer aan Nalize Roets) -
Hoofstuk 8 - Oefening

My klein kindertjies het nie veel aanmoediging nodig om oefening deel van hulle lewens te maak nie, tog wil Ek hê dat opvoeders dit 'n daaglikse saamdoen-aktiwiteit moet maak wat prettig inwerk op hulle kreatiewe gedagtes, sodat hulle die vreugde van beweging kan leer ken en dit nuttig kan aanwend in enige situasie. Leer hulle ook dat daar 'n tyd en plek is vir alles en dat die beweging as deel van die dagprogram op 'n spesifieke tyd en plek geskied, sodat dit 'n ordelike reëling vir hulle word. Spaar geen energie in die voorbereiding van 'n goeie bewegingsprogram nie, want die liggaam ontwikkel as 'n slim masjien, wanneer hy genoeg bewegings baasgeraak het. Amein.

Oefening het vir die siel 'n nut en doel in die diensbaarmaking van die wese. Amein.

Die mens is aangestel oor sy eie liggaam ook om dit gesond te hou en daarvoor te heers en sodra beweging gestaak word of tot die minimum beperk word, **begin die liggaam ydel raak en slegte sieledele daarin opgaan wat diensbaarheid en nederigheid al hoe moeiliker maak.** Beweging is dus 'n eienskap van die tuig waarin julle julle bevind, wat julle moet gebruik om nader aan My te kom in die diens van alle lewe om julle. Amein.

Oefening gaan meestal gepaard met musiek en so het danse ook 'n ontstaan gevind onder die mense. Die ritmiese herhalings elemente in musiek is die aanspoorder tot die oefening wat uiteindelik goeie energieverbruik tot gevolg het. Ek vra net van elke kind van My Liefde om nie die musiek hulle fokus te maak in die bewegingsperiode van 'n dag nie, maar My aan te roep as die Heiliger van die liggaam en siel. As Ek die krag is waarmee die oefening geskied, sal dit 'n geseënde belewenis wees vir beide die opvoeder en die kind. **Leer hulle om My te vra om hulle krag en deursettingsvermoë te gee om hulle liggame sterk en gesond te hou** en dat beweging nie beperk is tot 'n klas nie, maar tot diens van die lewe. Amein.

Die danse wat ontstaan het, het My kinders se harte vertroebel, omdat daar gefokus word op eie skoonheid, die liggaam se verleidings en die metgeselle se aanbiedings daarvan. Indien dans 'n middel is om My te vereer en die wellustige bewegings waaraan dit meestal geken word, opsy geskuif word, **is dans 'n goeie middel tot beweging en die leer van orde op 'n sigbare wyse.** Ek keur daarom die gebruik van musiek en ritme goed wanneer dit 'n beeld uit die natuur in herinnering roep of 'n gestruktureerde, ritmiese tentoonstelling wat beweging van verskeie liggame uitbeeld, byvoorbeeld plante in die wind of die golwe wat sand saamstroom by die see. Fyn bewegings is ook goed, solank die liggaam nie benadeel word deur

die gereelde gebruik daarvan nie en die diens aan die naaste belangriker is as die beoefening van die aktiwiteit. Wanneer die mens gevoed word deur **aansien en ydel ure**, omdat dit as verskoning sekere dade 'n gewoonte gemaak het, is dit buite My Wil en orde om die dade te beoefen. Elke uur van elke dag is 'n kans om die siel te bearbei deur diensbaar te wees en My te vra vir krag. Wanneer die liggaam so versterk word deur oefening dat dit voel asof alle krag uit die self kom om aksies uit te voer en dit altyd tot hulp geroep word deur omstanders, omdat dit so sterk en versorgd voorkom, is daar 'n wanbalans in die siel van die liggaam se eienaar. As daar soveel tyd aan die eie liggaam gespandeer is, is daar te min tyd in diens van die naaste spandeer en **het hoogmoed 'n vashou-plek by die persoon gevind.** Ek wil deur nederigheid geken word by My kindertjies. Leer hulle om net oefening te gebruik om soepel en sterk te bly en **dit nie oormatig te beoefen nie**, aangesien elke dag net 'n sekere hoeveelheid ure het om ander te help. Amein.

Hierdie les oor oefening gaan ook dieper as wat die mens kan dink. Elke sieledele wat homself in die liggaam verenig het, word aangespoor tot lewe tydens 'n flink aktiwiteit wat oefening aanspoor. Die sieledele word dus sodanig uit hulle slaap wakker geskud en aangemoedig om die liggaam tot diens te wees. **Dit verneder die sieledele en maak hulle dus meer bruikbaar in My Ryk.** Wanneer 'n liggaam min genoeg sieledele besit, wat altyd gereed is vir arbeid en diensbaarheid, is die liggaam maklik te wen vir My dade en Woorde van Liefde, want dit is **reeds deel van die handelswyse** van al die siele in daardie liggaam. Wanneer 'n liggaam egter 'n oormaat van lustelose, ydel sieledele besit wat die liggaam vra om bevrediging van hulle rustende toestand, is **die liggaam traag om aan My Stem en Wil gehoor te gee**, want die teleurstelling in die liggaam wek 'n swaartekrag na die aarde en Sy verlokkinge. Moet dus nie die liggaam die kans gee om te veel ondankbare sieledele bymekaar te maak nie, maar spoor die eie liggaam aan tot **nuttige energieverbruik en diensbaarheid aan die self** en ander lewe en raak so bewus van My Lig wat in nederigheid skyn. Amein.

Leer daarom My kindertjies hoe liggame met beweging energie verbruik en spiere versterk. Leer hulle dat hulle 'n betroubare tuig nodig het om hulle werk op aarde mee te volbring en dat hulle die krag daarvoor in My vind **deur geseënde voedsel te eet en My te bid vir krag** in hulle siele om te WIL diensbaar wees. Amein.

Hierdie les kan ook verder ontleed word, deur na plante te kyk en die groeiende krag daarin te ondersoek. Indien die plant nie voeding opgeneem het uit die aarde nie, sou dit nie kon verleng of uitbrei in grootte nie. Die plant raak egter nooit 'oorgewig' nie, maar neem met mate die voeding op wat nodig is vir

daardie dag se groei. Wanneer daar voeding geneem word, word dit dadelik omgeskakel in lewegewende energie om groei te bewerk. So is daar geen gestoorde sieledele om die plant aan die lewe te hou vir 'n langer tyd as wat daaglik benodig word nie. Amein.

Laat My kindertjies **kossoorte so leer beoordeel** om net genoeg te eet vir hulle daaglikse behoeftes en ook die edele kossoorte na waarde te leer ag. Hierdie aarde het die siele verduister deur dit te verlei na **onedele kosse** wat te veel energie verleen en 'n oormaat van verlustiging vir die liggaam inhou. Indien daar teruggekeer word na die oorspronklike orde van swaar arbeid om voedsel te produseer en aan te bied, sal meer waardering bestaan vir die rol wat dit in die liggaam vervul. Amein.

Ook kan My kindertjies die lewe om hulle ondersoek

en sien dat indien een dier kos benodig en 'n ander daarvoor vang, daar nie vermorsing van sieledele geskied deur ydele beplanning nie. Al die diere in die omgewing wat kan deel in die vangs, kry 'n beurt om van die sieledele te verorber en so weer 'n nuwe doel vir die vangs te bewerk. **Kos moet dus nie net na willekeur gebruik en vermors word nie**, want elke sieledeel het nodig om 'n hoër doel as die vorige te beklee. Wees daarom verantwoordelike verbruikers van voedsel en leer My kindertjies so uit julle gedrag. Amein.

Hierdie is genoeg inligting oor die gebruik en voeding van die liggaam en daarom wil Ek oorgaan na die volgende belangrike les in 'n kind se opvoeding. Amein.