

Geloofsgewoontes (4)

Een van die eeue oue geloofsgewoontes is die sogenaamde **Daaglikse Ondersoek** ("Daily Examen"). Dit is 'n geestelike oefening waarin jy biddend terugkyk na die dag wat verby is, sodat jy van God se teenwoordigheid in jou lewe bewus kan word en sy leiding vir jou lewe kan onderskei. Dit is meer 'n ingesteldheid as wat dit 'n metode is; 'n tyd wat jy opsy sit om dankbaar na te dink oor waar en hoe God in jou daaglikse lewe teenwoordig is.

Daar is vyf stappe, en dit neem gewoonlik tussen 15 en 20 minute per dag. Die meeste mense doen dit saans voor hulle gaan slaap, maar party mense doen dit twee maal per dag; oor die middag-uur en saans. Die stappe is:

1. *Word stil* in God se teenwoordigheid en vra sy lig. Dis 'n gebed dat jy na jou dag kan kyk deur God se oë, nie bloot jou eie nie.
2. *Sê dankie*. Die dag wat jy pas gelewe het, is 'n gawe van God. Dank Hom daarvoor.
3. *Herbesoek jou dag*. Gaan onder leiding van die Gees terug op jou spore van die afgelope dag en evalueer die gebeure en jou optrede sorgvuldig.
4. *Wees eerlik* oor die tekortkominge in jouself en in jou lewe, en praat openhartig met God daaroor. Jy steek dit nie vir jouself óf vir God weg nie.
5. *Kyk vorentoe* na die dag wat kom. Vra God se hulp waar jy dit nodig sal hê.

Geloofsgewoontes (3)

Ek moet erken dat die geloofsgewoonte om te joernaal, of dan 'n dagboek by te hou, nie een van my groot voorliefdes was nie. Ek het al dikwels begin om dit te doen, en dan ná 'n paar inskrywings opgehou. En elke keer sê ek vir myself ek behoort dit te doen. Tot ek onlangs by 'n kursus 'n verbintenis met ander gemaak het om dit getrou te doen, minstens twee maal per week, en hulle kontroleer elke week of ek dit gedoen het. Toe móés ek begin. En skielik besef ek hoe waardevol

dit is, hoe dit my help om my eie pad met die Here (of is dit sy pad met my?) te verstaan.

Om 'n dagboek te hou is eintlik baie eenvoudig. Dis nie 'n boek wat jy skryf vir ander om te lees nie, dis net vir jou eie oë bedoel. Daarom kan jy absoluut eerlik wees, want niemand anders hoef te weet wat jy daarin skryf nie. Dis 'n boek waarin jy jou eie gedagtes, nadenke, insigte, versugtinge, drome, worstelinge, skuldgevoelens, sondes, belydenisse, gebede en wat nog alles neerpen terwyl jy in God se teenwoordigheid is. Dit is deel van stilword, deel van onderskeidend kyk na jouself, na jou wêreld, en fyn luister na God se stem soos dit na jou kom in jou Bybellees, in jou gesprekke met ander, en in die dinge wat met en om jou gebeur.

Daar is nie 'n vaste resep oor hoe jy 'n dagboek moet byhou nie, of presies wat jy moet maak nie. Jy kan dit op jou rekenaar of tablet doen, of in 'n boek. Party mense sê om iets met die hand te skryf, help hulle beter om hulle gedagtes te orden. Maar die belangrikste is om 'n metode te kry wat vir jou werk.

Party skryf een maal per dag, ander een maal per week. Party skryf soggens vroeg, ander weer saans as die dag verby is. Nog ander het geen vaste patroon van hoe en wanneer hulle joernaal nie. Maar onthou dat dit 'n geloofsgewoonte is, 'n geestelike dissipline, en dit beteken dat dit iets is waaraan jy jou moet hou, anders gaan dit nie werk nie. Een of twee maal per jaar is waarskynlik nie genoeg om dit 'n gewoonte te noem nie.

'n Dagboek help jou om jou gedagtes te orden. Dit help jou om te verwoord wat jy in die Bybel van God gehoor het, of hoe jy jou roeping verstaan. Daarom is vrae waarmee 'n mens besig is wanneer jy jou dagboek skryf, dinge soos waar jy vir God sien, waar God jou op jou pad versterk, waar Hy jou voorkeer, waarvan jy bewus geword het. Dink na oor jou dag, of jou week, en probeer agterkom hoe God in jou lewe besig is, en skryf dit neer.

Komaan, begin net, en doen dit!

Geloofsgewoontes (2)

Geloofsgewoontes is nie 'n doel op sigself nie. Dit gaan daaroor dat dit jou moet help om God beter te leer ken - nie meer oor Hom te weet nie, maar meer intiem met Hom te leef.

Hoe gebeur dit?

Die eerste stap is om 'n manier te vind om nader aan God te voel. Hoe dit kan gebeur, sal natuurlik van mens tot mens wissel, maar stilte is onontbeerlik, glo ek. Die psalms het heelwat hieroor te sê. Soos 'n refrein klink dit op: "Wag op die Here." Psalm 130 en 131 is hiervan by uitstek goeie voorbeelde. Wag op Hom totdat jy sy teenwoordigheid kan aanvoel.

Natuurlik, soos in alles, is daar 'n voorwaarde, soos die advertensies altyd sê: "T's en C's apply." Die Here Jesus praat daarvan in Johannes 14:21 waar Hy sê: "Wie my opdragte het en dit uitvoer - dit is hy wat My liefhet. En wie My liefhet, hóm sal my Vader liefhê, en Ek sal hom ook liefhê en My aan hom openbaar." Dit lyk my 'n mens kan beswaarlik verwag om die teenwoordigheid van die Here te beleef as jy nie gehoorsaam voor Hom leef en sy opdragte ernstig neem nie.

Maar terug by die stilte - hoe wag 'n mens op die Here? Ek noem dinge wat my help:

- Kies 'n tyd van die dag wanneer jy weet jy nie gesteur sal word nie.
- Kry 'n plek in jou huis of tuin of êrens waar jy alleen kan wees. Verkieslik moet dit altyd dieselfde plek wees, sodat jy dit met God se teenwoordigheid kan vereenselwig. Dit sal jou help om beter te fokus.
- Sit regop, oë toe, met jou handpalms na bo op jou knieë, of (en ek vind dit werk beter vir my) kniel.
- Kry 'n prentjie in jou gedagtes wat jy met die Here se teenwoordigheid assosieer, soos die troonsaal van die hemel met God op die troon, of 'n prent van Jesus, of die kruis, of die oop graf ... enige prent wat jy met God se lewende teenwoordigheid vereenselwig.
- Fokus op dié prent terwyl jy wag. As jou gedagtes begin dwaal, dwing jouself om weer op die prent te fokus.

Die geheim is dat jy nie in beheer van die stilte sal wees nie, maar dat jy jouself

sal oorgee daaraan, sodat God jou kan aanraak. Dan, en eers dan, sal jy gereed wees om God se stem te hoor.

Geloofsgewoontes (1)

Ek dink die afgelope tyd heelwat oor die hele saak van geloofsgewoontes. 'n Ander naam daarvoor is “geestelike dissiplines”. Dit is gewoontes of gebruike wat jy gereeld beoefen (vandaar die naam “gewoonte”) en wat jy nie net doen wanneer die lus daarvoor oor jou kom nie, maar iets waarmee jy gedissiplineerd besig is; waartoe jy jouself as 't ware dwing.

Dis nie 'n nuwe gedagte nie; trouens, dis so oud soos die evangelie self. Paulus skryf in 1 Timoteus 4:7: “Maar van onheilige en sinlose verdigsels moet jy wegbly. Oefen jou liever om in toewyding aan God te lewe.” Die 1953-vertaling het gelui: “... oefen jou in die godsaligheid.” In die vroeë kerk was dit 'n standaardpraktyk onder die kerkvaders. Maar iewers langs die pad het dit in onbruik geraak, in elk geval in die NG Kerk. Daar is talle wat nog geloofsgewoontes beoefen, maar dis nie meer so algemeen soos vroeër nie. Ek dink byvoorbeeld aan die gebruik van huisgodsdiens. Dit was 'n geloofsgewoonte waarmee die ouer geslag grootgeword het, maar vandag feitlik uitgesterf het.

In ons gejaagde wêreld is geloofsdissiplines al hoe meer 'n uitdaging, want ons het min tyd om dit te beoefen, en daarom kom ons dikwels nie daarby uit nie. Maar juis daarom is dit noodsaaklik, want die dissipline om geloofsgewoontes te beoefen help jou om nie geestelik te vervlak nie. Ons sal eenvoudig die dissipline aan die dag moet lê om tyd daarvoor te máák, want in 'n gewone dag is daar nie tyd nie. Iemand sê onlangs vir my hy moet in die oggend vroeg daarvoor tyd inruim, want hy weet as sy dag eers begin het, kom hy nie daarby nie.

Die mees basiese geloofsgewoonte is daaglikse stiltetyd. Dit is meer as net om 'n gedeelte in die Bybel te lees en te bid. Dit is om stil te word, die Bybel te lees en te oordink, tyd te maak om te vra wat die Here in die Woord vir jou leer of hoe Hy jou versterk of stuur of waarsku. As 'n mens nie tyd maak om op die Here se stem

(die ou mense het gepraat van die influistering van die Gees) te wag nie, gaan jou Bybellees jou nie dieper in God se plan vir jou lewe inneem nie.

Ek wil in die volgende paar weke meer oor geloofsgewoontes skryf, maar stiltetyd, waar die Bybel sentraal is, is die plek waar ons almal moet begin.

Lekker oefen!