

Geloofsritmes

Hierdie geloofsritmes se doel is om ons te help om die ruimte te skep waarbinne ons God kan ontmoet – selfs in die vroegste tye – voor die gejaagdheid van vandag ingetree het, het mense besef dat hulle moet tyd maak vir God – tyd maak om saam met God te wees.

NB: *Hierdie geloofsgewoontes is nie 'n plaasvervanger vir Bybelstudie of Woordstudie en die bestudering van die Woord nie. Dit is gefokus om ons te help om in die teenwoordigheid van God te lewe.*

A) Stilte en Afsondering

In ons vinnige bewegende wêreld is stilte omtrent goud werd. Stilte gebeur nie meer vanself nie. Stilte moet geskep word. Ek en jy moet kies om stilte in ons lewens te bring, om sodoende 'n ruimte te skep waarbinne God deur Sy Gees met ons besig kan wees. Hier kan afsondering of 'solitude' van groot waarde wees.

Habakkuk 2:20 (NLV)

²⁰Die Here is in sy heilige tempel; laat almal op aarde stil wees in sy teenwoordigheid!”

“Die begin van gebed is stilte. As ons regtig wil bid moet ons eers leer om te luister, want dit is in die stilte van die hart wat God praat. En om hierdie stilte te kan vind, om God te kan hoor, het ons 'n skoon hart nodig; want 'n skoon hart kan God sien, kan God hoor, kan luister na God; en slegs dan, vanuit die volheid van ons hart, kan ons met God praat. Maar ons kan nie praat tensy ons eers geluister het nie, tensy ons daardie konneksie met God in die stilte van ons hart gemaak het nie.” Moeder Teresa en Broer Roger van Taize

As ons regtig vir God meer intiem wil leer ken, sal ons moet leer wat dit is om stil te raak voor Hom.

Afsondering as geloofsgewoonte behels dat ons onself doelbewus weerhou van interaksie met ander mense vir 'n tydperk. Ons onttrek onself in die natuur, 'n tuin of park of kapel of in my “binnekamer”.

Sonder stilte is afsondering nie moontlik nie. Stilte as geestelike dissipline is nie alleen die afwesigheid van woorde nie, dit behels altyd ook die aktiewe daad van luister. Om bloot stil te bly, sonder 'n hart wat luister na God, is nog nie om die geloofsgewoonte van stilte te beoefen nie. Dis stil word sodat ek beter kan luister.

Psalms 46:10: *“Wees stil en weet Ek is die Heer.”* kan as 'n eenvoudige gebed gebruik word om stil te begin word en die stilte in te lei. Hierdie gebed

kan gebid word om ons tot bedaring te bring en in te stel op God se frekwensie.

1. **Vind 'n stil plek, maak jou oë sagkens/liggies toe en haal 'n paar keer diep asem.**
2. **Sê die woorde, hard of sag by jouself: “Wees stil en weet Ek is die Heer.”**
3. **Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil en weet Ek is.”**
4. **Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil en weet.”**
5. **Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees stil.”**
6. **Na 'n paar diep, rustige asemteue, bid: “Wees.”**
7. **Wanneer jy gereed is, sê: “Amen.”**

B) Lectio Divina [Geestelike of heilig lees]

Dit is nie informatiewe lees van die Bybel waarin dit primêr gaan oor inligting of kennis te versamel nie. Dit is formatiewe lees, vanuit 'n lewende verhouding met God, wat se doel is om transformasie te weeg te bring in my lewe.

Joh. 5:39-40

“Julle bestudeer die Skrifte omdat julle meen dat julle daarin die ewige lewe sal kry. Dit is juis daardie Skrifte wat oor My getuig. Julle wil nietemin nie na My toe kom sodat julle die lewe kan ontvang nie.”

Gedurende Lectio Divina luister jy met die hart na die heilige skrif om te hoor wat deur die teks vir jou gesê word. Die metode van Lectio Divina sluit vier momente in: lees (lectio), die refleksie op (meditatio), reaksie in gebed (oratio) en by die Here rus (contemplatio), met die doel om ons verhouding met God te verryk en te verdiep. Om te beweeg van kennisname na vriendskap en dan na gemeenskap.

Lectio Devina bestaan uit 4 bewegings [2-5] maar 1 en 6 word hier bygevoeg om die groter prentjie te verduidelik.

1. Silencio -Stilte

Kom tot rus by God waaroor ons gepraat het.

2. Lectio - Lees

Lees 'n Skrifgedeelte hardop, indien moontlik. Fokus op dié verse of gedagtes wat jou tref. Dink na oor temas in die spesifieke gedeelte. Wat sê dit vir jou oor God? Wat sê dit vir jou oor mense? Wat sê dit vir jou oor die wêreld? Soek na een kerngedagte wat jou besonder diep tref. Skryf dit in jou joernaal neer.

3. Meditatio - Reflekteer

Kies een gedagte en oordink die praktiese implikasies daarvan vir jou lewe. Dink na oor wat God vir jou deur die kerngedagte wil sê. Waar raak die gedagtes van die Bybel jou lewe prakties? Wat vra dit van jou? Wat belowe dit vir jou? Wat moet jy dink of wat moet jy daarmee doen? Wat is die boodskap van hierdie gedagte vir jou dag en lewe? Besluit hoe jy daarop gaan reageer.

4. Oratio - Antwoord

Antwoord God in gebed. Dink aan alles wat jy ervaar het die Here nou aan jou geopenbaar het. Bid ook vir ander mense. Skryf jou gebede in jou joernaal neer.

5. Contemplatio - Bepeinsing

Geniet God se teenwoordigheid sonder om te praat. Hierdie beweging kan 'n paar minute of langer duur. Staan een keer per week 'n bietjie meer tyd hieraan af.

6. Incarnatio - Beliggaam

Wees gehoorsaam aan wat God sê. Neem die boodskap wat God vir jou gee met jou saam deur jou dag. Leef dit uit.

C) EXAMEN

Die Examen is een van die waardevolle geloofsgewoonte wat 'n mens kan gebruik. Die Examen is 'n soort gebed waarin ons die Heilige Gees se beweging in ons lewens probeer raaksien deur oor ons dag te reflekteer. Die gebed help ons ook om Sy wil in ons lewens te onderskei.

2 Kor. 13:5

“Ondersoek julleself of julle in 'n egte geloofsverhouding met Christus staan. Toets julleself. As julle nie daarvan oortuig is dat Christus in julle woon nie, het julle die toets nie geslaag nie.”

Psalm 139

Deursoek my, o God, en ken my hart; toets my onrustige gemoed. Kyk of daar enige gebrek by my is, en lei my op die ewige pad.

Die Examen kan enige tyd beoefen word. Meeste mense verkies om dit aan die einde van hulle dag te beoefen word. Dit behoort so tussen 10 en 15 minute te neem.

Die Examen bestaan uit 6 maklike stappe:

1. Raak bewus daarvan dat jy in God se teenwoordigheid is

Begin deur rustig te word. Herinner jouself aan God se Alomteenwoordigheid. Begin nou terugdink aan die gebeure van die dag. Vra die Gees om jou hierin te lei. Erken die nabyheid van God.

As die dag vir jou verwarrend voorkom - 'n warboel van gebeure - vra God om vir jou duidelikheid en begrip te bring en ook enige moontlike weerstand wat jy mag ervaar, te laat gaan.

Vra God om lig te werp op die gebeure van die dag.

2. Dink terug aan jou dag met dankbaarheid

Vra God om in jou gedagtes saam met jou deur die dag wat verby is te stap. Fokus op die mooi van die dag. Dink aan die goed wat jy ontvang en gegee het. Dank die Here vir dit wat jy ontvang het. Dink aan wat jy gedoen het en die mense met wie jy tyd spandeer het – waarvoor is jy dankbaar? Dink ook aan die klein dinge waarvoor jy dankbaar is: die kos wat jy geëet het, die mooi goed wat jy gesien het ens. Sien God en sy goedheid in die klein dinge raak.

3. Raak bewus van jou emosies

Dink na oor die emosies wat jy deur die dag beleef het: Verveeldheid? Opgewondenheid? Woede? Deernis? Verwyt? Vra vir die Gees om vir jou duidelik te wys wat God vir jou deur hierdie emosies wil sê. Die kans is goed dat die Gees jou ook bewus sal maak van geleenthede waar jy tekort geskied het. Maak 'n nota van hierdie geleenthede.

4. Kyk terug oor jou dag

Hierdie is die langste van die stappe. Kyk na jou dag soos wat jy na 'n bergreeks op die horison kyk. Daar is pieke en dale en plato tye in jou dag. Kies net een of twee prominente gebeure wat positief of negatief was. Vir party mense is dit makliker om hulle dag te teken (soos 'n bergreeks met hoogte- en laagtepunte). Dink na oor hierdie prominente gebeure in die teenwoordigheid van God om te vra waar het ek alleen probeer.

5. Praat met God

6. Kyk vorentoe met hoop na die dag van môre

Vra God om vir jou te wys op die uitdagings van môre. Soek God se leiding. Vra Hom vir hulp en begrip. Bid vir die gawe van hoop, die gawe van genade en die belofte van 'n nuwe dag te verwag.

Eindig jou Examen met 'n eerlike gesprek rondom jou dag Praat met God daaroor.

Mag die Examen vir jou lei in 'n dieper bewussyn van God. Ek nooi jou om jousef te verdiep in die seisoen van die siel. Mag elkeen van ons met 'n dieper bewustheid van Sy teenwoordigheid en liefde leef.

Geniet Hom!